العلاج بالأعشاب
والفواكه والخضروات

شيخ العطارين والعشابين
عبد الرحمن حراز





للنشر والتوزيع

٢ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر
سوق الكتاب الجديد - الأزبكية

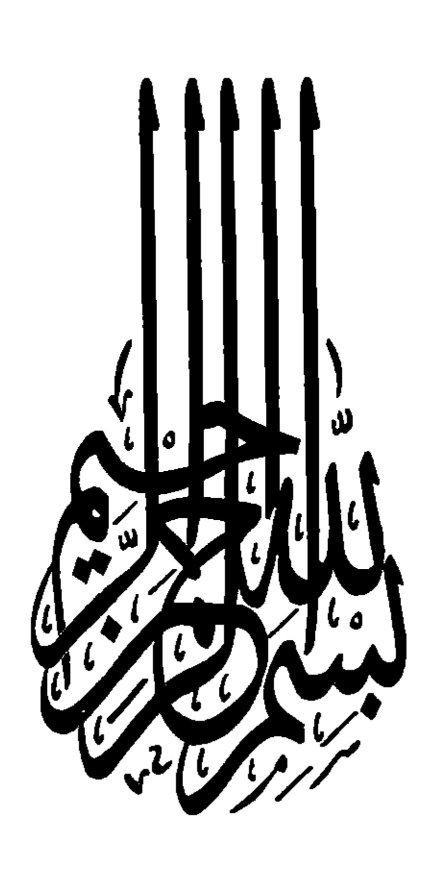
ص.ب: ٢٢٢٧ رمز بريدى: ١١٥١١

تليفون: ٥٠٦٦٨٨٤ - ٥٩١٣٤٢٤ - فاكس: ٥٩٢٧٣٦٤

موبايل: ٠١٢٣٦٠٨٩٩٥

الطبعة الأولى: ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AzHAR


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

إن التـداوى بالأعشـاب أمـر لا جدال فـيـه، فالأعـشـاب أصل للأدوية، توصل إلى أسرارها القدماء أو تداووا بها، وأثبتت فعاليتها فى علاج كافة الأمراض التى ظهرت فى هذه العصور.

وقد كان للعرب القـدامى باعٌ طويل فى هذا المجال، حيث اكتشـفوها فى الصحراء الواسعة الممتدة من حولهم، وجربوها على العلل والأمراض التى واجهتهم.

وفى هذا الكتـاب نقدم لك - عزيزى القـارئ - معظم هذه الأعـشاب والثـمار التى تنتشر من حـولنا، وتتوفر فيهـا فوائد تفوق الوصف، وما عليك سـوى أن تقرأ عن فوائد هذه الأعشـاب والثمار، فليس من الضرورة أن تـستخدمـها لعلة أو مرض، وإنما عـملاً بمبـدأ الوقاية خيـر من العلاج، فإنه يتـحتم عليك أن تعيـد النظر فيمـا تأكل أو تشرب، لتـزيد من ثمار مـا أو عشب مـا، وتقلل من آخـر، خاصـة وأنك تسـتخـدمهـا يوميـاً فى أطعمتك ومشروباتك دون أن تعرف فوائدها.

فلا أحد منا لا يأكل البرتقال شتـاء، ولا يوجد أحد منا لا تتوفر فى منزله الحلبة، ولا يوجد أحد لا يشاهد التمر هندى متوفـراً فى محلات العصير والمقاهى، ولكن هل فكر أحد منا أن هذه الأنـواع وغيرها مـما يحويه الـكتاب، إنما هى وقـاية وعلاج لكثـير من الأمراض.

إنه من السـهل جـداً أن تتعـرض أنت أو أحـد أفراد أسـرتك ليـلاً لبعـض المتـاعب الصحية ـ مـغص أو صداع أو ألم فى الظهر مثلاً ـ وفى مثل هذه الـحالات فإنك تبحث

عن وسيلة سريعة للعلاج وتجد فى البحث عن طبيب ساهر، أو صيدلية مفتوح أبوابها.

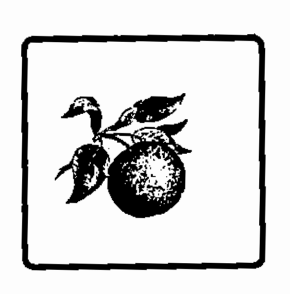
إننا فى هذا الكتاب نكفيك عناء مثل هذه المشكلات، ونوفر عليك الجهد والمشقة، ونقدم لك أسهل الطرق للشفاء والعلاج.

ومن جهة أخرى فإن معرفتك لفوائد هذه الأعشاب والثمار تجعلك تعمل على توفيرها فى منزلك، لتكون بمثابة الصيدلية التى تسعفك فى الوقت الذى تحتاج إليها فيه.

وإليك هذا الكتاب الذى ستجد فيه حلاً لكل متاعبك

والله الموفق ...،

المؤلف



البرتقال

معلومات عامة:

يعتبر البرتقال فاكهة الشتاء المحببة للجميع.. لتوفره فى هذه الفترة من العام ولما فيه من فوائد، وما له من مذاق محبب للكل كباراً وصغاراً.

الفوائد :

إن البرتقال كنز، لأننا لا نستفيد من ثمارها فقط، بل نستفيد من : عصيرها، وقشرها، وبذرها، وأيضاً من أوراق الشجرة .

أما العصير فله قيمة غذائية وطبية عالية.. لأنه غنى بالمواد الكربوهيدراتية التى من أهمها (الفركتوز) والجلوكوز، والسكروز، وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم، وهى مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة.. وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وبخاصة: الكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والصوديوم، كما يحتوى على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض الليمونيك الذى يكسبه الخواص الحامضية .

وإن كان البعض يظن أن عصير الموالح مثل: البرتقال واليوسفى والليمون يزيد من حموضة الجسم، إلا أن هذا غير صحيح، بل يُعد هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية.. ذلك لأن حمض الستريك الموجود فى عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه، وتبقى الأملاح المعدنية القلوية، فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة، وبذلك تحافظ على المعدل القلوى بالجسم.

أما عن الفيتامينات فإن عصير البرتقال غنى بها، وأهمها: فيتامين (ج) الواقى من الأمراض، وخاصة نزيف اللثة، وعصير برتقالة واحدة من اليوم كاف لإمداد الجسم بما يحتاجه يومياً من هذا الفيتامين.

وبالنسبة للأطفال فإن عصير البرتقال يعتبر من أحسن الأغذية بالنسبة لهم ابتداء من الشهر الثالث، لما تفتقر إليه غالبية الألبان من فيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية ويعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء، بمقدار ملعقة صغيرة يومياً، وقد يُحلَّى بالسكر ثم تزاد الكمية بعد ذلك إلى أن تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس، ويأخذ الطفل نصف الكمية صباحاً، ونصفها مساء، وهو ما يساعد على ظهور الأسنان وعندما يصل الطفل إلى عامه الأول فإنه يمكن إعطاؤه عصير برتقالة كاملة كل يوم .

البرتقال بين الإكثار والإقلال :

كما أن البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية، فينشط المعدة ويزيد من فاعلية الهضم.

ويحذر الأطباء من الإفراط فى تناول البرتقال، لما قد يؤدى ذلك إلى قرحة المعدة فقد لاحظ بعض العلماء فى كندا أن أكبر عدد من المصابين بقرحة المعدة فى العالم منطقتين، الأولى: كاليفورنيا، والثانية: الشرق الأوسط، وبشكل خاص فى المنطقة التى يُزرع فيها البرتقال بكثرة.. وأجرى العلماء فحوصاً دقيقة أدت إلى التأكد من أن الجسم البشرى لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة فى اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال، وأن كل برتقالة إضافية تؤدى إلى الإضرار بالجسم وقد تؤدى إلى إصابة المعدة ..

فوائد القشور :

إن القشرة الخشنة الظاهرة، أى الجزء الأصفر بين القشرة الخارجية والبطن، تحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة، شديدة الرائحة العطرية.. تجفف هذه القشور لتوضع فى المشروبات المقوية للمعدة .

ويؤكد الأطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة مفيد فى المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القئ والنزيف، كما يستخدم فى الحمى ..

إلى جانب أن القشور تحتوى على مادة الجزرين ومواد فعالة شديدة المرارة تساعد على تنشيط الجهاز الهضمى.. وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاوة من الزيوت المستخرجة من الأزهار .

لصقة قشر البرتقال:

تفيد لصقة قشر البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية.. ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (الوجه الخارجى) على الجبهة ثم ربطها جيداً، وتركها لمدة ربع ساعة.

معجون قشر البرتقال:

ويمكن تحضيره بأخذ جزء (وزنى) من قشر البرتقال الطرى المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء ، يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام.. وهذا المزيج يستخدم مقوياً للمعدة، ومعرِّقاً، ومضاداً للتشنج .

فوائد الأوراق:

وتتميز الأوراق الخاصة بالبرتقال. بالرائحة العطرية، وطعمها الحار المر، تجمع هذه الأوراق وتجفف كما يجفف النعناع، ثم تُغلى وتشرب لما لها تأثير منبه قوى يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها، وتستخدم الأوراق أيضاً فى علاج بعض الأمراض العصبية، فتزيل ثقل الرأس الذى يصاحب ضعف القوى العقلية والكسل، كما تفيد حالات ضعف المعدة وبطء الهضم وعدم انتظامه.. ويستعمل لذلك منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الأكل فيقوى المعدة وينبه الهضم .

مخاطر الأوراق:

يحظر استعمال أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوى الحساسية العالية فى المراكز العصبية، لما تحدثه من آثار عكسية، كالإصابة بصداع الرأس، والاضطرابات العصبية، وتعرض الفرد لحالة من الثمول.. أما فى الحالات العادية فتفيد فى علاج الخفقانات القلبية، والهبوط العصبى، وآلام المعدة، كما تستخدم فى علاج بعض حالات الصرع الذى قد ينتج عن التهاب المخ ، أو ورم إحدى عظام الجمجمة ،

أو الأغشية المخية، أو قد تكون حالات الصرع ناتجة عن تضخم فى البطين الأيسر للقلب، أو اتساع فتحة الأورطى .

فوائد الأزهار:

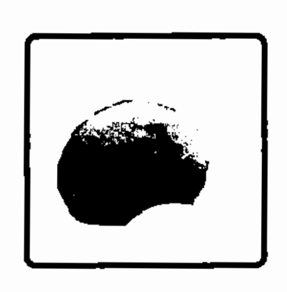
وأزهار البرتقال شديدة العطر، وطعمها لاذع، ولكنها لا تستعمل إلا وهى طازجة، وهى تفيد فى علاج كثير من حالات الصرع، ويستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذى يؤثر فى الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً، كما يستعمل كمضاد للتشنج، وهذه الأزهار تقوى الرأس وتعمل كطارد للغازات وعلاج الزكام ـ ولسعه العقرب.

وشرب منقوع أزهار البرتقال للمرأة الحامل يعمل على تيسير عملية الولادة ويستعمل منقوع الأزهار كذلك فى علاج التشنج وتنشيط المعده

وصفة برتقالية:

إذا استعمل عصير البرتقال مع عصير الليمون مع طحين البذرة والأزهار، ويضاف إليه صفار البيض مع العسل النحل الصافى، يشرب كل يوم قبل الإفطار لا يغلى، فإنه يعمل على تنشيط المعدة، وانتظام ضربات القلب، ويمنع الجلطة الدم وغيرها من الأمراض الذى تصيب الإنسان إضافة إلى ذلك فإنه مقوى جداً للجسم فى النواحى الجنسية .





البصل

اهتم الفراعنة المصريون القدماء بالبصل، وقدسوه، وكانوا يحلفون به، وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران المعابد وأوراق البردى.. وكانوا يضعونه فى توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة.. وكانوا يحرمون تناوله فى الأعياد لئلا تسيل دموعهم، فالأعياد للفرح وليست للبكاء .

وتذكر كتب الطب الفرعونية القديمة البصل فى قوائم الأغذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى بناء الأهرامات، كما وصفه أطباؤهم بأنه مغذٍ ، مدر للبول .

والبصل يحتوى على عناصر غذائية هامة مثل: البروتينات، والكربوهيدرات، بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية أهمها أملاح: الحديد، والفسفور، والكالسيوم.. ويحتوى كذلك على فيتامينات ا، ب، ج.. ويحتوى أيضاً على زيوت طيارة حرِّيفة، وألبان سليلوزية منشطة للأمعاء.. كما أنه يحتوى على مادة (الجلوكونين) التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم .

الفوائد :

يعتبر البصل أقوى قاتل للجراثيم.. تقول تذكرة داوود: (يقطع الأخلاط اللزجة، ويفتح السدد، ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويُذهب اليرقان والطحال ويدر البول والحيض، ويُفتت الحصى، وماؤه ينفع الدماغ سعوطاً، ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلاً خصوصاً مع التوتيا وإلا مع العسل.. ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع أكله، وأكله مشوياً يرطب الأرحام ويزلق المعى، مُجرَّب.. ويصلح غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل) .

قال ابن سينا: إن (بذره يُذهب البهق، ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جداً، وهو بالملح يقلع الثآليل، وماؤه ينفع الجروح الوسخة، وإذا سعط بمائه نقى الرأس، ويقطر فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين) ..

وروى أبو داودفى سننه عن عائشة ﵂ أنها سُئلت عن البصل فقالت : « إن آخر طعام أكله ﷺ كان فيه بصل » . ونظراً لرائحته المنفرة فقد ثبت فى الصحيحين أن النبى ﷺ نهى آكله من دخول المسجد .

وقد حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولا سيما مرضى السرطان ، فحصل على نتائج طيبة، وقيل: إن مصل البصل المستخدم فى الحقن الجلدى صعب الاستحضار، ولذا ينصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية مستخلصة من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى، ويستحسن كذلك تناول البصل نيئاً مع الخبز والزبد، أو مع السلطة، أو مع الفجل والزيتون وغيرها.. ويقال: إن كثرة عدد المعمرين يرجع إلى أكل الخضروات والفواكه النيئة ولا سيما البصل واللبن الرائب والخبز الكامل.. ويُذكر أن الفلاحين فى بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل .

ويستخدم البصل كذلك كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول ، وفوق وأسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التسنين، وفوق الدمامل للإسراع فى استخراج الصديد منها.

كيف تصنع اللبخة ؟

وتجهز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، أو يفرم، ثم يُسَّخن، ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن، ويربط بقطعة من القماش، ثم يُلف الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة مع تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة .

استعمالات أخرى للبصل:

١ـ **علاج الكالو:** تستعمل شرائح البصل فى علاج الكالو ـ عين السمكة ـ من القدم، وذلك بتثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء وحتى الصباح، وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون .

٢ـ **مسكن لآلام الأطراف:** يستعمل عصير البصل فى دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها .

٣ـ **علاج الكتاركتا:** يتم فرج عصير البصل مع العسل بنسب متساوية ويستخدم كقطرة لعلاج الماء الأبيض الذى يصيب العين.

٤ـ **علاج تشقق الثدى والخراريج والبواسير:** يدق البصل ويُغلى فى زيت الزيتون ويستعمل فى علاج تشقق الثدى والخراجات والبواسير.

٥ـ **طرد الديدان من البطن:** يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال.. حيث تنقع شرائح البصل فى قليل من الماء طوال الليل، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعسل، ويكرر ذلك كل صباح حتى التأكد من طرد الديدان كلها .

٦ـ **علاج نوبات الربو:** تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل بأجزاء متساوية .

٧ـ **علاج البواسير:** يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل.. حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق فى لتر من الماء، يُصفى الماء بعد ذلك ويحقن فاتراً فى الشرج .

٨ـ **علاج الضغط والشرايين:** كما يوصف البصل بأنه مقو للجهاز الهضمى، ومنظف للأمعاء، ومهدئ للمزاج العصبى، ويفيد لتشنج الشرايين، وللضغط ، وضد السرطان .

٩ـ **قتل الميكروبات:** ويمكن القول أن مضغ البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم لدرجة التعقيم..

أضرار البصل:

هناك تحذير من كثرة تناول البصل، لما قد يسببه من فقر الدم، لتأثيره فى كريات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم، ولذلك ينبغى ألا تزيد كمية البصل التى يتناولها الفرد العادى فى اليوم الواحد عن بصلتين ، ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة .

والبصل عسر الهضم بعض الشىء فإنه ينصح أصحاب الأمراض أن يجتنبوه ما أمكن.

وقد حث الرسول ﷺ كما روى أصحاب السنن ـ آكله وآكل الثوم أن يميتهما طبخاً.. وأما رائحته فيزيلها مضغ النعناع أو البن أو البقدونس .

البندق



البندق ثمار جميلة الطعم ، حلوة الرائحة؛ لها فوائد عديدة فى صحة الإنسان فإذا أُكل بماء العسل نفع من السعال المزمن، وهو بطئ الهضم، ويهيج القئ، وينفع من لدغ الحشرات السامة.

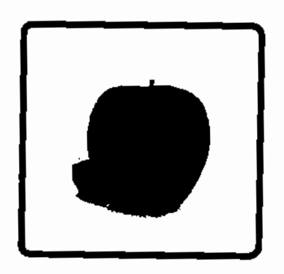
يولد الرياح فى البطن. وإذا قُلى وأكل مع فلفل قليل أنضج الزكام. والبندق غنى بفيتامينات (١)، (ب).. وهو غنى جداً بالمواد الدهنية التى تصل إلى ٦٥,٣ ٪ وزيته ذو قيمة غذائية عالية .

ويوصف زيت البندق للمصابين بالسكرى، والسل، والصرع، والتهاب مسالك البول.

ويستعمل الزيت لطرد الدودة الوحيدة، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق لمدة خمسة عشر يوماً .

مغلى أزهار البندق (٣٠ جراماً فى لتر ماء) يستعمل لعلاج الترهل.. ومغلى ورقه (٢٥ جراماً فى لتر ماء) أحسن مدر للبول، ولتنقية الدم .

التفاح



يعتبر التفاح أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً.. أى تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت.. فهو ينشط الأمعاء، ويمنع الإمساك المزمن، ويفتت الحصى فى الكلى والحالب والمثانة، ويزيل حمض البول.. ويخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخلّص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب .

ويوصى الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً . وقد قيل قديماً : إن التفاحة الواحدة صيدلة فى حد ذاتها .وذلك لأهمية التفاح في الغذاء والطب.

فائدة التفاح :

ينقسم التفاح من حيث طعمه إلى ثلاثة أنواع: حلو، ومر، وحامض.. وكله يقوى الدماغ والقلب، ويذهب عسر النفس والخفقان المزمن، ويقوى الكبد، والحلو منه يصلح الدم، وهو والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب، وكذا عصارة ورقه، والحامض خاصة بالغ النفع فى منع الغثيان والقئ واللهيب الصفراوى.. وحبه يقتل الدود، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة .

وقديما كان الناس يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكذلك تعالج به الجروح والقروح، ويستعمل مسحوق التفاح بعد مزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد.. كما يعالج النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

التفاح علاج للأمراض: ويوصف التفاح فى علاج حالات كثيرة كالآتى :

١ـ **الإسهال المزمن والحاد:** خصوصاً حالات الأطفال فى فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح.. تقشر (٧ـ٩) تفاحات، وتنظف من البذور الداخلية، ثم تبشر، ويغذّى منها الطفل حتى يشبع ثلاث مرات فى اليوم.. وبعد

يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن، تُقلَّل كمية التفاح ويضاف إليها مغلى الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المعتاد .

٢ـ **النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء**: وذلك بأن تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها، وتغلى فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

٣ـ **الروماتيزم، وادرار البول**: وعلاج النقرس: يُغلى ٣٠ جراماً من قشر التفاح فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يومياً .

٤ـ **السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند الأحداث والمسنين**: يُؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات مع اليانسون.. والأفضل من ذلك: استعمال التفاح المشوى مع حشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.. والتفاح المشوى يزيل أيضاً الإمساك المستعصى ويلين البطن .

٥ـ **أمراض الكبد**: وزيادة ضغط الدم، والإمساك ، والإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية ـ داءالخنازير ـ وفقر الدم .

٦ـ **تليين المعدة وتنظيف الأسنان**: وذلك بتناول تفاحة فى آخر وجبة الطعام، خاصة العشاء، كما أن حامض الأوكساليك الذى بالتفاح يُبيِّض الأسنان ويحافظ عليها.

٧ ـ **علاج آلام الأذن**: وذلك بأن تُشوى التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة، كما تفيد هذه اللبخة فى علاج الجروح. أو تُعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التفاح وزيت الزيتون .

٨ـ **تقوية الجلد** : حيث يستعمل العصير كدهان لتقوية الجلد .

ويوجد حالياً شراب التفاح الخالى من الكحول، ويوصف لكثير من الأمراض: كفقر الدم، والضعف العام، وتصلب الشرايين، وداء النقرس، وأمراض الكبد، والجهاز البولى، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب .

هذا، ويوصى الأطباء كل الأشخاص فى جميع الأعمار بتناول التفاح، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس. وقد أوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشريانى، وحصى المرارة. ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً .

البلح



فاكهة كل الشعوب، وكل الطبقات ، وتعتبر نخلة البلح هى شجرة الأديان السماوية، فقد كان اليهود يطلقون على بناتهم اسم (تامار) ـ من التمر ـ تشبيهاً لهن بالنخلة، لتمتع النخلة بالخصوبة، والقوام الممشوق ، والطعم الحلو.. وفى المسيحية كان للنخلة حظ وافر من التقدير، فقد ولد المسيح عيسى ـ عليه السلام ـ تحتها، وهذا ما ذكره القرآن الكريم فى قول الله سبحانه وتعالى فى سورة مريم:

﴿**فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتنى مت قبل هذا وكنت نسياً منسياً. فناداها من تحتها ألا تحزنى قد جعل ربك تحتك سرياً وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً. فكلى واشربى وقرى عيناً**﴾ .

وثمر النخلة له أسماء متعددة بتعدد مراحل نضجه، فهو يسمى بُسْراً مادام غَضّاً طرياً، ويدعى بلحاً ما دام أخضر، وتمراً حينما يصير يابساً .

وقد وصلت أهمية النخلة أن ذكرت فى القرآن فى عشرين آية من ١٦ سورة من سوره.

فوائد البلح :

للتمر فى حياة العرب مكانة خاصة، فهو غذاء ودواء، وقد أوصى الرسول ﷺ به، وبيَّن كثيراً من فوائده، ومن ذلك قوله ﷺ : «أطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً»، وفى ذلك يقول عمرو بن ميمون: ما من شيء خير للنساء من التمر والرطب، وتلا قول الله تعالى: ﴿**وهُزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً. فكلى واشربى وقرى عيناً**﴾.

وقد كشف البحث الطبى الحديث عن آثار الرطب التى تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة؛ والتى تكفل سلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التى يصفها الطبيب، كما يُسهِّل انقباض الرحم بعد الولادة ويمنع النزيف، ويقى من أخطار ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار من العصبيين ثمرات من التمر فى الصباح من أجل حالة نفسية أفضل .

وقديما توصل الطب إلى أن التمر يقوى الكبد ويزيد فى الباه ولا سيما مع حب المستوبر، ويبرئ من خشونة الحلق، ومن لم يعتده ـ كأهل البلاد الباردة ـ فإنه يورث لهم السدد، ويؤذى الأسنان، ويهيج الصداع.. وأكله على الريق يقتل الدود.. وهو فاكهة. وغذاء، ودواء، وشراب وحلوى.

بين البلح والتمر:

من الأطباء من ميز بين البلح والتمر وقال عن البلح: إنه يقوى اللثة والمعدة، ويوقف الإسهال وسيلان الرحم، ويقطع دم البواسير، ويلزق الجراحات ضماداً، وهو ردئ للصدر والرئة، ويُحدث سدداً للكبد، ويبطئ الهضم، وينفخ إذا شرب الماء على أثره، ويدفع ضرره إذا شُرِب الزنجبيل بعده ومربى العسل .

أما عن التمر، فإنه يقوى الكبد ويلين الطبع، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرقة، ويخصب البدن ويسخنه، وينفع الصدر والرئة، ويحسن اللون، وهو عسر الانهضام، ويحدث الكثير منه صداعاً ، وأحسن أكله فى وقت البرد .

وحديثاً أثبت الطب الحديث، أن كل مائة جرام من التمر ـ بدون النوى ـ تحتوى على ٦٥ مللى جرام من الكالسيوم، ٧٢ مللى جرام من الفسفور، ١,٥ مللى جرام من الحديد.. وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد الدم على التخلص من حموضته الزائدة والسموم المتراكمة.. ويمكن لكل مائة جرام من التمر ـ بدون النوى ـ أن تعطى ٣٥٣ سعراً حرارياً .

كما ثبت أن التمر مصدر قوى لفيتامين (أ)، ثم لفيتامين (ب).. ويمكن حفظ التمر أكثر من عام دون أن يفقد أيًا من خواصه الغذائية .

هذا وقد ثبت أن البلح يحتوى على ١٣,٨٪ ماء ، ٧٠,٦ ٪ مواد سكرية ، ٢ ٪ مواد بروتينية، ٣٠٪ دهنية، ١٠٪ ألياف .

ولما كانت المواد الدهنية والبروتينية فى البلح بسيطة، فقد فضَّل العرب قديماً أكله باللبن.. وهو بهذا يعتبر غذاء كاملاً يغنى عما سواه من الأطعمة الأخرى.

أما نواة البلح التى ترمى ولا يستفاد منها، فإنها تحتوى على نسبة من المواد الدهنية تصل إلى ٨,٥٪ من وزنها .

التمر والمعدة والأمعاء :

والتمر ملين طبيعى ممتاز، يستطيع من اعتاد تناوله يومياً أن ينجو من حالات القبض المزمن. وعموماً فقد ثبت أن التمر: مقو للعضلات والأعصاب، مؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً، إن القيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم، والأمراض الصدرية، ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات، وهو يفيد ـ خاصة ـ الأطفال، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنساء الحاملات وهو يزيد فى وزن الأطفال .

والتمر سهل الهضم، سريع التأثير فى تنشيط الجسم، يدر البول، وينظف الكبد، ويغسل الكلى .

التمر والعين :

ونظراً لغناه بفيتامين (أ) فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظها، ويكافح الغشاوة، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع.. ويهدئ الأعصاب، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب، ويلين الأوعية

الدمويـة، ويرطب الأمعاء ويـحفظها مـن الضعف والالتـهاب، يكافح الدوخـة وزوغان البـصـر والتـراخى والكسل عند الصـائمـين، ولذلك كـان رسـول الله ﷺ يُفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم تكن رطبات فتمـرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء .

التمر والحنجرة :

وقد وصف التـمر كعـلاج للسعال والبلغم والتـهاب القصـبة الهوائيـة، وذلك بعمل شراب مُكـوَّن من : ٥٠ جراماً مـن التمر، ٥٠ جـراماً من الزبيـب ، ٥٠ جراماً من الـتين المجفف، ٥٠ جـراماً من العناب المجفف، يوضع كل ذلك فى لتـر من الماء، ثم يغلى على النار .

□□□

التوت

للتوت أنواع، منها: الأبيض، والأسود (الشامى). والأحمر .

فوائد التوت :

يقول الرازى: (أما الحلو فيُسخِّن قليلاً، وينفخ ويلطخ المعدة، ويصدع المحرورين، أما الشامى الحامض والمز فإنه يقمع الصفراء ويطفئ حدّة الدم).

وعن فوائد التوت تقول تذكرة داوود: إن (التـوت يسمى الفرصاد، وهو من الأشجار اللبنية، والتوت إمـا أبيض ويعرف بالنبطى، وعندنا الحلبى، أو أسود عند استـوائه أحمر قـبل ذلك، ويعـرف بالشـامى، والكل يدرك أوائل الصـيف، والنبطى يولد دمـاً جـديداً، ويُسمِّن الـسدد، ويصلح الكبـد، ويربى شحم الكلى، ويزيل فـساد الطحـال.. والشامى يطفئ اللهب والعـطش. والتوت كلـه ينفع أورام الحلق واللثـة، والجـدرى، والسعـال، والحصبة، وخصوصاً شرابه).

الأبحاث الطبية الحديثة والتوت :

يحتوى التوت على كثير من المعـادن اللازمة لبناء الجسم، وهو غنى بفيتامينات (أ)، (ج).. ومن خصائصه أنه مطهر، ملين، وله استعمالات كثيرة منها:

١ـ يستعمل التوت الناضج جداً ضد الإمساك .

٢ـ يستعمل عصير التوت الفج ضد الإسهال .

٣ـ الغرغرة بعصير التوت مفيدة ضد الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم .

٤ـ مغلى أوراق التوت علاج للسكرى (٣٠ـ ٥٠) نقطة قبل الطعام .

٥ ـ والتوت الشامى ـ الأسود ـ يفيد المصـابين بفقر الدم، وضعف الكبد، والسعال، والحصبة، والجدرى، وأورام الحلق واللثة، ويخـفف الحرارة والعطش، وشرب عصيره الطازج بدون سكـر على الريق عـدة مـرات طول الـمـوسم يبنى الشـحـم حـول الكلى الساقطة ويرفعها. إلا أن الإكثار منه يؤذى الأعصاب والصدر، ويسبب إمساكاً شديداً .

الجرجير

الجرجير من الخضر المعروفة لدى كثير من الشعوب، عرفه العرب قديماً وورد فى شعـرهم.. ووصفه أطبـاؤهم بأن شرب عـصير أوراقـه وأكل بذوره يقوى جنسـياً، وهو مضـاد لحفر الأسنان، ومنبه ومـدر للبول، وهاضم للطعـام، وملين للبطن، وبذره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاء ..

فوائد الجرجير:

إن شرب منقـوع الجرجير المـر ينقى الدم، وينظف المعدة، وينفع ضـد علل الكبد وأمراض الكلى، والاستسقاء، والحـصى، والنقرس.. ويصنع نقيعه بصب نصف لتر من الماء المغلى على عشرين جراماً من أوراق الجرجير..

يوصى باسـتعمال عصـير الجرجيـر لمن يصاب بأمراض التـسمم بالنيكوتين.. وفى الجهاز الهضمى يساعد الجرجير ـ إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو فى السلطة ـ على الهضم وإدرار الصفراء .

فى الجـهـاز البولـى يدر الجرجـيـر البـول والطمث، ولذلك تنصح المـرأة الحـامل بالإقلال من تناوله بقدر الإمكان.. كما ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجـير، كما أن الإفراط فى اسـتعماله بأى شكل من الأشكال غـير صحى، لأن الإفراط فى تناوله يسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة .

العلاج بالجرجير: يستعمل الجرجير علاجاً للحالات التالية:

١ـ لعلاج الشعر المتساقط: يمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراماً من الكحول مع قليل من ورق الورد.. يدلّك جلد الرأس بهـذا المزيج يومياً لمدة شهر .

٢ـ لإدرار البول: يغلى مقـدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبـيرة بيضاء فى لتر ونصف من الماء، ويستمر فى الغلى حتى يبقى الثلث، ثم يصفى ويشرب ـ وهو فاتر ـ فنجان فى الصباح ومثله فى المساء .

٣ـ للحروق: يستخدم مرهم الجرجير، ويجهز كالآتى: تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم، وكمية من ورق الفراولة، ثم يطبخ بزيت الكتان.. يصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش، ويستخدم لعلاج الحروق .

□□□

التين

فاكهة صيفية محببة، ذكرها الله سبحانه وتعالى فى قرآنه المجيد وأقسم عليه إذ يقول: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ وأهدى إلى النبى ﷺ طبق من تين، فقال: «**كلوا وأكل منه، وقال: «لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة، قلت هذه، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها، فإنها تقطع البواسير، وتنفع من النقرس**» .

يحتوى التين على نسبة عالية من المواد السكرية، كما يحتوى على أملاح أساسية أهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والحديد.. والتين غنى بفيتامينات (أ) (ب)، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

فوائد التين :

عرف الناس منذ القدم فوائد التين، ومما ذكر: أنه أغذى من سائر الفواكه، والشديد النضيج قريب من أن لا يضر.. الفج منه يطلى به ويضمد على الخيلان والثآليل وأصنافها والبهق، وكذلك ورقه.. وتناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض، والأورام الحارة الرخوة، وينضح الدمامل.. يضمد به الأورام الصلبة وبالجميز مطبوخاً مع دقيق الشعير.. وينفع دقيقه لأورام الحلق وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع قشور الرمان.. ويُطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكة، وورقه ينفع القوباء، وإن استُعمل مع قشور الرمان أبرأ الداحس .. وينفع رطبه ويابسه من الصرع، ويقطر طبيخه مع رغوة الخردل فى الأذن التى بها طنين، وينفع لبنه أو عصارة قضبانه قبل أن تورق إذا جعل فى السن المتآكلة.. وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذروراً.. وشراب التين يدر اللبن، وكذلك ينفع من السعال المزمن، وأوجاع الصدر، وينفع من أورام القضيب والرئة .

ويحتوى التين على مادة تدخل فى عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف. حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ك).. وتستخدم الثمار طازجة أو مجففة بواسطة الشمس، وهى: مغذية، وملينة وملطفة، كما أنها تعتبر مسهلاً خفيفاً.. ويمكن تناولها على هيئة مربى .

العلاج بالتين : يستعمل التين لعلاج الحالات التالية:

١ـ الجروح والقروح النتنة تُضمَّد بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب .. لهذا الغرض تُشق بضع ثمار من التين الجاف. بحيث يُفتح داخلها تماماً ـ وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى، وبعد أن تبرد قليلاً يُغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه برباط من القطن، مع تجديد هذا الضماد (٣ـ٤) مرات فى اليوم .

٢ـ الإمساك: ينقع (٣ـ٤) ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البارد فى المساء، وفى الصباح تُؤكل هذه الثمار المنقوعة ويُشرب ماؤها على الريق .

٣ـ الإمساك أيضاً : تُطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة فى قدح من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب، ويشرب الخليط صباحاً على الريق .

٤ـ السعال الديكى: يُشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع .

٥ ـ كسل الأمعاء: يُقطع (٦ـ٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح، وتُغمس فى زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون.. وتترك لمدة ليلة كاملة .. وفى الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .

٦ـ اضطراب الحيض عند المرأة : يغلى (٢٥ـ ٣٠) من أوراق التين فى لتر من الماء ويشرب من المغلى للسعال، واضطراب الحيض، وإدرار الطمث، وهذا قبل الميعاد.. كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

٧ ـ هذا، وتعطى ثمار التين ـ والجافة خاصة ـ للأطفال، والناقهين، والرياضيين، والنحفاء، وتمنع عن المصابين بالسكرى، والسمنة وعسر الهضم .

التمرهندى



شوارع القاهرة ومناطقها الشعبية ومحالها لا تخلو ـ صيفاً - من التمر هندى، وبأزهد الأسعار. والتمر هندى شجر مثمر من الفصيلة القرنية.. كبير الحجم، جميل الشكل، كشجر الرمان.. ثمرته قرنية الشكل، تحوى ما بين بذرة وأربع بذور.. وهى ذات طعم حامض.. تقطف الثمار وتقشر ويُعجن لبها، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظه من الفساد .

فوائد التمرهندى :

تتنوع فوائد التمر هندى، وهو ما جعل الأطباء العرب القدامى يهتمون به فقالوا: (وأجوده الأحمر الليِّن الخالى من العفوصة، الصادق الحمض، النقى من الليف، يسكن اللهيب والمرارة الصفراوية ، وهيجان الدم والقئ، والغثيان ، والصداع الحار.. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة، وحبّه إذا طبخ سكن الأورام طلاء، والأوجاع الحارة، وهو يحدث السعال، ويضر الطحال، ويولد السدد، ويصلحه الخشخاش) .

ويذكر ابن سينا أنه: (ينفع من القئ والعطش فى الحميات، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القئ، يسهل الصفراء، والشربة من طبيخة قريب من نصف رطل).

التمرهندى علاج :

١ـ التمر هندى يحتوى على حمض الطرطيريك، وحمض الليمونيك ، و التانين القابض.. وبعض المواد القلوية .

٢ـ يستعمل مغلياً كالشاى ضد الحميات والقبض .

٣ـ ويُحضر مركب من نقيعه فى الحليب بنسبة ١:٤ ويسمى: مصل التمر هندى، ومن فوائده: أنه مُلين ومرطب، ومزيل للحموضة الزائدة فى الجسم، والفضلات التى تتراكم من ترك المشى والحركة والرياضة .. كما يفيد فى حالات الزكام واليرقان .



جوز الطيب

جوز الطيب أو جوزة الطيب كما يحلو للبعض أن يسميها، وهو شجرة كبيرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات.. توجد فى جزر الهند وسيلان والملايو .. ولها ثمرة فاتنة جميلة، مزخرفة ، ذات شكل بديع يلفت الأنظار، وحين تنضج تماماً تتفتح الأغشية وتظهر البذرة البنية البرّاقة مغطاة بغشاء أحمر فاقع متفرع.. وتبدو النواة داخل البذرة وهى التى تسمى (جوز الطيب) .

فوائد جوز الطيب :

ذكر الأطباء القدامى فوائد كثيرة لجوز الطيب، وأفاد ابن سينا أنه : (ينقى النمش، ويطيب النكهة، وينفع من سيل العين ويقويها، يقوى المعدة والكبد والطحال، يعقل ويدر، وينفع من عسر البول).

جوز الطيب علاج :

إن جوز الطيب يحتوى على زيت عطرى يتم استخراجه ويستعمل طبياً، وهو مادة سامة مخدرة تسمى (ميريستين) لذا يجب أن تستعمل بكميات قليلة، ويستعمل هذا الزيت كثيراً فى صناعة المراهم التى تعالج الروماتيزم.. وهو منبه جنسى قوى، إلا أن إدمان استعماله يؤدى إلى ضعف دائم ، واضطرابات عصبية خطيرة .

ويستعمل مبشور جوز الطيب لتطييب المآكل ذات المرق، ولتعطير الحلوى الجافة، والمشروبات الهاضمة، وفى صناعة العطور، ومعاجين الأسنان .

ويُباع جوز الطيب مسحوقاً، أو يُحفظ كاملاً فيبشر عند اللزوم .

حَبُّ العزيز

لا أحد منا لم يسمع البائع وهو ينادى : حب العزيز، ولكنه ربما لم يفكر أحدنا أن هذه الثمار الصغيرة يمكن أن تكون لها فوائد كثيرة.

إن حب العزيز نبات من الفصيلة السعدية، تؤخذ من درناته التى تشبه البندق الصغير، وهى درنات لحمية سكرية الطعم أكبر من الحمص قليلاً، صفراء الظاهر، بيضاء الباطن، طيبة الطعم، لذيذة المذاق .

تؤكل هذه الدرنات فى كثير من البلدان، وتُصنع منها مشروبات ملطفة ومستحلبات لذيذة الطعم .

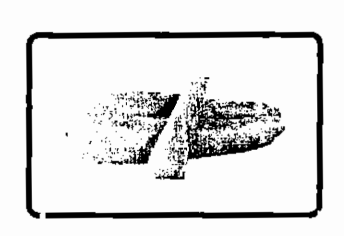
فوائد حب العزيز :

تقول تذكرة داوود: (وأهل مصر تبلّه بالماء كثيراً فيفسد سريعاً، وهو يولد دماً جديداً، ويسمِّن البدن تسميناً جيداً، ويصلح هزال الكلى، والباه، وحرقان البول، والكبد الضعيفة، والأمراض السوداوية كالجنون، وخشونة الصدر، والسعال، وإذا انهضم كل غاية، ولكنه يولد السدد، ويثقل ويضر الحلق.. وأجود استعماله للسمنة أن يُدق ويُنقع فى الماء ليلة ، ثم يهرس ويُصفَّى، ويُشرب بالسكر. وشربته إلى اثنى عشر) .

أفاد ابن سينا أنه يزيد فى المنى جداً .

ويُصنع منه شراب مُبرد يُباع فى الشوارع كمشروب الخروب والعرقسوس فى مصر، ويُستخرج منه زيت حلو يسمى (سقيط) ينفع من تشققات الثدى .

الجزر



لماذا نأكل الجزر ؟ لأنـه يقوى النظر !! ـ حصر الناس فوائد الـجزر فى هذه الفائدة فقط، مع أن هذا ليس صـحيحـاً؛ فهناك فوائد أخـرى كثيـرة أكثر من إفـادته للنظر، وقد عرف الإنسان الجـزر منذ القدم، وتختلف أصناف الجزر شكلاً وحجـماً. لذلك يفضل تناوله نيئاً بغير تقـشير. وكما يؤكل الجزر طازجاً فإنه يؤكل أيضـاً مطهواً، ويستعمل فى كثير من الأطعمة لما له من فوائد عظيمة للجسم .

فوائد الجزر:

أطال الأطبـاء القـدامى فى سـرد فـوائد الجـزر يذكر داود الأنطـاكى فيـه (وأجـوده المتوسط فى الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو.. يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء، يدر البول، ويفتت الحصى، ويهيج الباه.. وإذا بشر ناعمـاً وغلى حتى يتهرى وطرح عـليه العسل دون إراقة شئ من مـائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعـقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من: العود الهندى والقرنفل، والدار الصينى، والزنجبيل، والهيل، والجوزة، ثم رُفع، كان فى تصفية الصوت، وتنقية القصبـة، ومنع النوازل والسعال، وضعف المعدة والكبد، وسوء الهضم، والاستسقاء ، وضعف الباه، غاية لا يقوم مقامه شئ.. وهذا هو المربى).

أفاد ابن سينا فى الـقانون أنه: (ينفع بذره وورقه إذا دُق وجعل على القـروح المتآكلة نفع منهـا.. ينفع ذرات الجنب والسعـال المزمن، إلا أنه عسـر الهضم، والمـربى أسهل هضماً).

أثبتت التـحاليل الطبـية الحديثـة أن فى الجزر مواد مـغذية وأخرى واقـية، ولذا لُقب بملك الخضار. وهو غنى بفـيتامينات (أ)، (ج).. كما أنه غنى بالكبـريت، والفوسفور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والحديد .

ويقولون: «إن الجـزر يُحبب» لأن الجزر يعطى الدم حـاجته من البوتاسـيوم، ونقص البوتاسيوم فى الدم يجعل الإنسان عصبـياً، سيىء الخلق، مضطرب الرؤية، محباً للنوم،

سريع الإعياء.. وتناول كـأسين كبيرين من عصير الجـزر يومياً يشفى من كل ذلك. ولا يجوز الإفـراط فى تناول عصـير الجزر، لمـا تحدثه زيادة نسبـة البوتاسـيوم فى الدم من ضرر .

الجزر غنى بفـيتامين (أ) فـهو مقوّ للـبصر، وكذلك فـإن الجزر الأصفر (البـرتقالى) أفضل من غيره، لاحتوائه على مـادة (الكاروتين التى يعزى إليها اللون البرتقالى ، وهذه المادة هى التى تتحول داخل الجسم إلى فيتـامين (أ)). والجزر يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد كذلك فى حالات فقر الدم والضعف العام، ويعدل فعل الغدة الدرقية، ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب .

يستـعـمل الجـزر فى علاج القـروح والتـسلخات الجلدية، وذلـك بمزج كـميـة من العصير مع ٨ أضعافـها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعـة للتخمر قبل الاستعمال.. ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر فى اليوم فوق القروح النتنة .

الجزر وعلاج امراض الأطفال :

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل، فهو يساعـد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.. ويستخدم الجزر فى علاج كثير من أمراض الأطفال منها:

١ـ السعال: وذلك باستعمال شراب الجزر، الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر.

٢ـ لين العظام: يعطى الطفل ابتداء من الشهر الرابع بضع ملاعق من العصير يومياً.

٣ـ الإسهـال: يستـخدم فى ذلك حـساء الجزر، والذى يجـهز بطبخ الجـزر على نار هادئة لمدة سـاعتـين، بنسبة كـيلو جزر لكل لتـر ونصف من الماء، ويضـاف إليه ثلاث جرامات من الملح، ويقدم للطفل عوضاً عن الحليب .

٤ـ تطهيـر الأمعاء: يُقـدّم للطفل عصيـر الجزر نيـئاً أو مطبوخـاً لتطهير الأمـعاء من الديدان والجراثيم .

٥ ـ هذا، والعصير النيئ عظيم الفائدة إذا أخـذ على الريق، فهو يطهر الكلى، ويعطى الوجه لوناً مشرقاً، وينظم عمل الأمعاء، ويحفظ الكبد والعيون .

وقد ظهـر فى بعض دول العالـم المـتقدمـة بودرة الجزر معـبأة فى كبـسولات يمكن تناولها بـجرعة مـاء فى أى وقت فتعطـى فائدة الجزر الطازج، كـما توجـد فى الأسواق أنواع من مساحـيق التجميل تقوم أسـاساً على الجزر، وهى تغذى البشـرة وتصونها من التجعيد .

جوز الهند



يكثر نبات جوز الهند فى الهند وسيرلانكا وبنجلاديش وأمريكا الاستوائية. وهو نخل غير شائك يصل طول الواحدة إلى ٢٥ متراً. وتعطى الشجرة الواحدة (٣٠ـ ٣٥) جوزة فى العام .

مكونات جوز الهند:

ثبت أن جوز الهند يحتوى على ٨٨,٠٣% ماء ٨١,٠٧% بروتين، ٦,٠٦٦% مواد دسمة، ٦٣,٠١٣% مواد مستخلصة ليست آزوتية، ٩١,٠٣% ألياف، ٣١,٠٢% ماء.. وفى لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعاب، وزيته يحوى أحماضاً دسمة ثابتة تتّحد مع الجليسرين. هذا، وزيت جوز الهند يُشكل مستحلباً لطيفاً جداً، يجعل إفراز المرارة والبنكرياس هاضماً جداً، وبالتالى فإنه يقوم بمهام عظيمة فى حال زيادة الكولسترول فى الدم، ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظف وملين ومغذٍ .

فوائد جوز الهند :

وقد تحدث الفيلسوف والطبيب ابن سينا عن فوائد جوز الهند فقال: (دهن العتيق منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين، ثقيل على المعدة مع قلة مضرته، جيد الغذاء، قشر لبه لا ينهضم، ويجب أن لا يُتناول عليه الطعام إلاّ بعد ساعة، لا يلزج بالمعدة ولا يرخيها، يزيد الباه، ودهنه للبواسير وخصوصاً دهن العتيق لاسيما مع دهن المشمش مشروباً من كل واحد مثقال) .

تقول تذكرة داوود: إن ماء قشره يُفيد الأسنان، ويُزيل الكلف والنمش والحكة والجرب، ويشد الشعر إذا جُعل مع الحناء، وأكل لبه يُغذّى ، وينفع من البلغم والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد ، ويفيد كذلك قروح البطن .

حبة البركة

حبة البركة نبات عشبي يستفاد من حبوبه وأزهاره، ويطلق عليه البعض: الشونيز، وأيضاً تسمى الحبة السوداء.

وقد ذكرها النبي ﷺ وأوصى بها فقد ثبت فى الصحيحين عن أبى هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**» والسام: الموت. وهى صاحبة المجال الواسع فى شفاء الأمراض .

فوائد حبة البركة :

حبة البركة لها فوائد عديدة، وقد توصل الأطباء القدامى إلى هذه الفوائد وتحدثوا عنها، يقول ابن سينا: (والشونيز حريفاً مقطع للبلغم جلاًّء، ويحلل الروح والنفخ وتنقيته بالغة.. يجعل مع الخل على البثور اللبنية، ويحلل الأورام البلغمية الصلبة، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح.. ينفع من الزكام خصوصاً إذا كان مجعولاً فى صرة كتان ويُطلى على جبهة من به صداع.. وإذا نُقع فى الخل ليلة ثم سحق من الغد واستُعِط به وتقدم إلى المريض حتى يستنشقه نفع من الأوجاع ، ودوخة فى الرأس ، وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان مضمضة وخصوصاً مع خشب الصنوبر. يقتل الديدان وحب القرع ولو طلاء على السدة، ويدر الطمث إذا استعمل أياماً، ويُسقى بالعسل والماء الحار للحصاة فى المثانة والكلى) .

تقول تذكرة داوود: (واستعماله كل صباح بالزبيب يُحمِّر الألو ويصفّيها، ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاء.. وإن طبخ مقلوّة بالزيت وقُطر فى الأذن شفى من الصمم خصوصاً مع دهن الحبة الخضراء، أو فى الأنف شفى من الزكام ومقدم الرأس منع من انحدار النزلات، وبماء الحنظل والشيح يخرج حيوانات البطن طلاءً على السُرَّة، وهو ترياق السموم حتى إن دخانه يطرد الهوام.. ومن خواصه: أن شُرب دهنه مع الزيت

والكندر ـ اللبان الدكـر ـ يعيد الشهـوة ولو بعد يأس منها، مُجـرب ، وهو يسقط الأجنة والمشيمة، ويضر الكلى، وشربته مثقالان) .

تستعمل الحبـة السوداء كالتوابل فى تجهيز بعض أنواع الأطعمة، كمـا أنها تُستخدم فى صناعة (المـفتقة لراغبـى السمنة.. ويستخـرج من البذور زيت يوضع منه بعض نقط على القهـوة كمهـدئ للأعصاب.. ويفـيد للسعـال العصبى، والنزلات الصـدرية، وينبه المهضم، ويدر اللعاب والبول والطمث، ويطرد الرياح والنفخ .

لمنع الغازات: يحمص ١٠٠ جـرام من حبة البركة، وتسـحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات، ويُسفُّ صباحاً ومساءً نصف ملعقة صغيرة، ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها .

□□□

الحلبة

الحلبة أو الذهب الأصفر كما يسميها البعض، حب فيه علاج لكثير من الأمراض، وهو ما دفع البعض لأن يقول: «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً».

وحكى ابن القيم ـ رحمه الله تعالى ـ فى الطب النبوى عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال: «**استشفوا بالحلبة**».. وذكر أيضا أن رسول الله ﷺ عاد سعد ابن أبى وقاص ؓ بمكة وهو مريض، فقال: «**ادعوا له طبيباً**» فدُعى الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: «ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة ـ وهى الحلبة ـ مع تمر عجوة رطبة، يطبخان ، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرأ» .

فوائد الحلبة :

قال عنها الأطباء العرب القدامى : (وإذا طبخت بالماء لينت الحلق والصدر والبطن، وتُسكِّن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد فى الباه، وقد تجلس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه، وإذا ضُمد بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء).

مكونات الحلبة :

وتحتوى بذور الحلبة على حوالى ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية بالتحليل المائى تعطى نوعين من السكريات هما: المانوز وجلكتوز، وتحتوى البذور أيضاً على ٦٪ زيوت ثابتة .

زيت الحلبة ولبن الأم :

يتم استخلاص زيت الحلبة ويستخدم كعلاج مدر للبن الأم، وقد أجريت عدة تجارب على أنواع معينة من الأرانب لمعرفة تأثير العامل المدر للبن والموجود فى زيت الحلبة، وكانت النتائج طيبة.. ومن ثم طبقت هذه التجارب على الإنسان وأعطت

النتائج نفسها.. وكانت الطريقة المتبعة فى استعمال هذا الزيت، هى إعطاء السيدة حوالى عشرين نقطة منه ثلاث مرات فى اليوم طيلة الفترة التى يراد زيادة اللبن فيها.. ومن هنا ظهرت أهمية زيت الحلبة، إذ أن لبن الأم هو الغذاء الطبيعى للطفل، فضلاً عن دوره فى منع الإصابة بالنزلات المعوية، وخاصة فى فصل الصيف .

العلاج بالحلبة : تستخدم الحلبة كعلاج فى الحالات التالية :

١ - كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين إذا غليت. ويجهز مغلى البذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، ويغلى لمدة دقيقة واحدة، يُصفى بعدها، ويُشرب بجرعات متعددة . وللغرغرة: يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط، يغرغر به بضع مرات.. يؤخذ كل مرة جرعة واحدة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف .

٢ـ لتسمين الجسم إذا استعملت مغلية أو مسحوقة، ويساعد مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم، وكعلاج لإلتهابات الرئة والإمساك، والبواسير والنزلات المعوية.

٣ـ علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس، إذا غليت مع التين والتمر والسكر.

٤ـ علاج الدمامل والإسراع بفتحها وشفائها وذلك للبذور إذا استعملت كلبخة، وكذلك علاج حالات الخراجات التتنة.. وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور فى وعاء به كمية من الماء الفاتر، يحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الرخو، يوضع الإناء فى إناء آخر أكبر منه به ماء ساخن.. يحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن.. تُفرد هذه اللبخة وهى ساخنة فوق المكان المراد معالجته مباشرة، وتغطى بقطعة من القماش.. تُجدد اللبخة مراراً فى اليوم .

٥ ـ لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى إذا استعمل المغلى منه.

٦ـ تحتوى الحلبة على مادة (السابونين) وهى مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات .

٧ـ لتنشيط الطمث في زمن البلوغ للفتيات وذلك إذا غليت، ويفيد أيضاً فى حالات فقر الدم، وضعف البنية، وفقدان الشهية .

٨ ـ كما يستعمل مغلى بذور الحلبة فى غسيل الجلد المتشقق، فيصير ناعماً طرياً .

الحمص



إن بذور الحمص تؤكل فى كل حالاتها، فهو يؤكل: أخضر ـ ملانة ـ ومطبوخاً، ومسلوقاً . وغير ذلك من الأسماء الكثيرة ، ويعتبره البعض أكثر الحبوب تغذية للجسم.

فوائد الحمص :

الحمص يجلو النمش ويُحسِّن اللون طلاء وأكلاً.. دهنه ينفع القوباء، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحكة.. ينفع من وجع الظهر، نافع للبثور الرطبة فى الرأس.. وينفع نقيعه من وجع الضرس، وينفع من أورام اللثة، والأورام التى تحت الأذنين.. ويجب أن يؤكل الحمص لا فى أول الطعام ولا فى آخره، بل فى وسطه، وطبيخ الأسود يفتت الحصاة فى المثانة والكلى بدهن اللوز والفجل والكرفس.. وهو ردئ لقروح المثانة، ويزيد فى الباه جداً، ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال الحمص .

١ـ والحمص الأخضر سهل الهضم، يحتوى على فيتامينات وسكر.. لكن كثرة تناوله تضعف الهضم.. ويمكن عمل شوربة بالحمص للأطفال فى سن الرابعة والخامسة. أما الحمص المقلى الذى نتناوله للتسلية فهو يحتوى على ١٨٪ بروتين، ٥٪ دهون، ٦١٪ نشويات .

٢ـ الحمص غنى جداً بالمواد البروتينية.. والحمص الجاف يحتوى على كثير من الأملاح المعدنية الهامة مثل: الكبريت والفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، والحديد.. وهو مغذ جداً، ومدر للبول، مُسمِّن، منشط للأعصاب والمخ.. يُنصح بعدم التمادى والإفراط فى تناوله، وبخاصة ذوى المعد والأمعاء الضعيفة .





الحندَقوق الحقلى

(إكليل الملك) جنس نباتات عشبيـة سنوية أو محوّلة من القطانيـات الفراشية، فـيه أنواع تنبت فى الحـقول والمـروج وتعد من الأعلاف، وبالـعربية تسـمى : الذرق. وهى عشبة سنويةتنبت برية يبـلغ ارتفاعها نحواً من متر، ساقـها جوفاء متفرعة، أوراقـها مثلثة العدد، بيضوية الشكل، أزهارها عنقودية تنبت من قـاعدة الأوراق، فراشية صفراء اللون عطرة الرائحة .

فوائد الحندقوق :

الجزء الأعلى من العشبة فى أشهر الزهر .

مادة الكومارين تسكن الآلام وتفتت الأورام وتطريها .

تعالج الأورام الصلبة (غير الخـبيثة) كعقد الحليب فى الثدى وغيـرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خـفيفة بضعفى مثليها من الشـحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصـفى بعصرها بقطعة من النسـيج الكتانى، ويستعـمل المرهـم أيضاً لمـعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .

تمضغ الجذور الغضة أو المجففة لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

يستعمل مزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت الزيتون لعمل كمادات لعلاج التـهابات الأوعـية الليـمفـاوية ـ وهى الخطوط الرفـيعـة الحمـراء التى تمتـد من بعض الجروح والقروح الملوثة نـحو القلب ـ كما يستـعمل هذا المزيج نفسه لعـمل كمادات لعلاج عضة الكلب .

يشرب المسـتحلب لمساعدة المـعالجة بالمراهم كما أسلـفنا ليسكن أنواع المغص فى البطن، ويستعمل لمعالجه النزلات الشعبية .

طريقة العلاج: يستعمل ٢، ٣ جرام فى لتر ماء ويشرب منه مرتين فى اليوم أو ثلاثة بعد القلى وشربه فى المساء يجلب النوم .



الخرشوف... أرضى شوكى

نبات من الفصيلة المركبة الأنبوبية الزهرة فى طرفه ثمرة مغلفة لأوراق، وله ساق طويلة، ويسميه البعض: الحرشف، وهو فاكهة وطعام تحدث عنه الأطباء العرب الأوائل فقالوا: إنه إذا سُلق نفع ماؤه فى الخلاص من نتن البدن، وبخاصة نتن الإبط والبول.. وهو يلين الطبع ويخرج البلغم، ويزيد فى الباه، ويقتل القمل إذا غسل به .

وقالوا أيضاً : إنه يفتح الشهية، ويشفى من السيلان، ويدر البول، ويخفض الحرارة، ويزيل رائحة العرق الكريهة، واشتهر عندهم أن جذوره إذا أكلت مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية. وتناولوه بجميع أجزائه لتنشيط الكبد والتهابه، وانقطاع البول، ولخفض ضغط الدم، وتصلب الشرايين .

فوائده : وفى الطب الحديث عرف الخرشوف بأنه يحتوى على مقادير كبيرة من فيتامينات (أ)، (ب)، كما أنه غنى بأملاح الفوسفور والمنجنيز ، وهذا يقوى القلب وينشط الذهن.. وفيه (الأبنولين) وهى مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضلياً. ويحتوى الخرشوف على مادة (سينارين) المدرة للصفراء والمفيدة فى أمراض الكبد وهى مادة مُرَّة تزول بسلقه فى الماء .

وللتداوى به : يعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد لما فيه من عناصر فعالة فى تنشيط إفرازات الكبد ـ المرارة ـ در البول ويشرب مغلياً أو منقوعاً فيه ١٠، ٢٠ جرام من كل لتر ماء وهو يستعمل فى عمليات الرجيم وهو سهل الهضم وهو دائماً يستعمل فى الطعام لأصحاب المعدة الضعيفة وغذاء للأطفال .

ويمتنع عن الأكل كلاً من المصابين بالروماتيزم ـ والتهاب المفاصل ـ النقرس . أصحاب المسالك البولية الضعيفة. المصابون بالحساسية .

الحناء



شجـرة الحناء جميلة شكلاً وإنتـاجاً، فالحناء أو الحنة من الـنباتات التى تربعت ولا تزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتهـا الكثيرة فى الصبغات والتجميل.. وهى من النباتات التى كـثر استعـمالها عند قدمـاء المصريين.. ويوجـد منها أصناف كثيـرة مثل: البلدى، الشـامى، البـغدادى، الـشائكة، والحـناء البلدى هى أغنى هذه الأنواع بالمـواد الملونة، وتحتوى الحناء على المادة القابضة المعروفة باسم (التانين) .

والحناء محـصول مُعمِّـر يمكنه أن يمكث فى الأرض مدة طويلة. وهي شجـر ورقه كـورق الرمان وعـيدانه كـعيـدان الرمان، وله زهر أبـيض كالعناقـيد ويتـخذ من أوراقـه خضاب أحمر اللون. و تتميز الأوراق رغم لونها الأخضر باحتوائها على نسب عالية من المواد الملوِّنة، ومـواد تينينية ، ولوزون، ومواد صـمغية. تُجـمع هذه الأوراق ثم تُجَفَّف وتُطحن، وتباع كمسحوق بالصورة التى نعرفها .

فوائد الحناء وعلاقتها بالتجميل :

استعملها القدماء فى تلوين الشعر، ولا يزال هذا شائعاً فى بلادنا، فى القرية والمدينة على حـد سواء، وإذا وضعت الـحنة على الشعـر الأبيض أكسـبته لـوناً أحمر مـثل لون الجزر، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لوناً أحمر نامقاً .

وقد أثبـتت الأبحاث الأخـيرة التى أجـريت فى المركز الـقومى للبحـوث أن للحناء فوائد عظيـمة للشعـر والجلد.. وهى تخلو من أية أضرار جـانبية كـالتى تحدثهـا المواد الكيماوية، لذلك أصبح استـخدامها فى كافة مستحضرات التـجميل هو الشغل الشاغل للمهتمين بهذا الأمر .

وقـد ثبت أن الحناء إذا وُضعت فـى الرأس لفتـرة طويلة بعـد تخمـرها، فإن المـواد القـابضـة والمطهـرة المـوجودة بهـا تعـمل على تنقـيـة فـروة الرأس من المـيكروبات

والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون .

كما تفيد الحناء فى علاج قشرالشعر والتهاب فروة الرأس، كما تعمل على تقليل إفراز العرق، فتختفى بذلك رطوبة الشعر .

وعند استخدام الحناء فى صباغة الشعر يجب استعمالها فى وسط حمضى، لأن مادة (اللوزون) الملونة لا تصبغ فى الوسط القلوى، ولهذا يفضل استخدام معجون الحناء بالخل أو الليمون .

العلاج بالحناء : تستعمل الحناء فى علاج حالات كثيرة منها :

الصداع : استخدم قدماء المصريين الحناء، فوضعوا عجينتها على الجبهة لعلاج الصداع، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة .

واستعملها النبى ﷺ لهذا الغرض، وأوصى أصحابه بها.. روى ابن ماجه فى سننه أن رسول الله ﷺ كان إذا صُدِّع غلَّف رأسه بالحناء، ويقول: «**إنه نافع بإذن الله من الصداع**».. وإذا عجنت الحناء بالخل، وضمدت بها الجبهة كان ذلك أنفع فى تسكين الصداع .

تشقق الرِّجْلين: وهو أيضاً مما أوصى به النبى ﷺ .. روى البخارى فى تاريخه وأبو داودفى سننه أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحدٌ وجعاً فى رأسه إلا قال: «احتجم»، وما شكا إليه وجعاً فى رجليه إلا قال له: «اختضب بالحناء». ونظراً لاحتواء الحناء على المادة القابضة فإنها كثيراً ما تستخدم بين أصابع القدمين خصوصاً فى المرضى المصابين بما يُسمى (تينيا) بين أصابع القدمين.. وهذا النوع من الفطريات ناتج عن بلولة بين أصابع القدمين من الماء والصابون.. ووجود الماء والصابون بين هذه الأصابع يساعد على انتشار الفطريات.. وباستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة فى قتل الفطريات .

الأورام والقروح : والحناء إذا الزمت بها الأظافر معجونة حسَّنتها ونفعتها، وإذا عُجنت وضُمِّد بها الأورام التى ترشح ماء أصفر نفعتها، ونفعت كذلك من الجرب المتقرِّح المزمن .

هذا، وتستخدم الحناء أيضاً فى الصباغة حيث تدخل فى عمليات صباغة ودبغ الجلود لما فى الحناء من مواد ملونة وقابضة .

وهكذا تحتل الحناء مكانة كبرى فى العلاج والتجميل، وفى كل يوم يزداد الإقبال على النباتات الطبيعية التى تنتصر دائماً على المستحضرات الكيماوية.. فقلما خلت الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم.. ولنهمس فى أذن كل سيدة أن مستحضرات التجميل التى لا يكاد يخلو منها بيت، تحتوى على أنواع مختلفة من السموم المعدنية، كالزنك، والزئبق، والرصاص، والزرنيخ، وكثير من المواد السامة هى أساس تكوين هذه المستحضرات، كمستحضرات تجفيف العرق، ومزيلات الروائح، وإزالة الشعر، وتلوين الجلد، وإزالة التجاعيد، وإطالة الشعر ودهانه ومثبتاته أو منعماته أو مموجاته .

الحنظل

الحنظل نبات مفترش، ثمرته فى حجم البرتقالة ولونها أيضا ، فيها لب شديد المرارة. لا يحتملها الإنسان، إلى درجة أنه يضرب به المثل في مرارته. وموطنها الأصلى حوض البحر المتوسط، كما ينمو برياً على السواحل البحرية لشمال إفريقيا وجنوب أوروبا وغرب آسيا، وفى المناطق الصحراوية المختلفة. وأهم البلدان المصدرة لثمارة هى مصر وتركيا وأسبانيا .

يتبع هذا النبات الفصيلة القرعية والحنظل نبات زاحف حولى غزير التفريع فروعه مضلعة عليها زغبت كثير وتخرج منه محاليقا طويلة. الأوراق بسيطة معنقة تفصيص غائر من ٣ ـ ٤ فصوص ذات لون أخضر باهت، مغطاة بالزغب خشن الملمس وحافتها مستديمة. والأزهار صفراء اللون تخرج من إبط الأوراق، والثمار كروية الشكل تصل قطرها إلى ١٥ سم وهى مخططة بلون مصفر عندما تنضج وتتكون بداخلها البذور منبسطة الشكل بيضاوية نوعاً لونها أصفر بنى صلبة القوام وطولها ٥سم، ١سم وعرضها ٢ , ٠ ـ ٤ , ٠ سم .

مكونات ثمار الحنظل:

ولب الثمار الداخلية يحتوى على مواد مرة الطعم وهى من المواد الجليكوسين والمعروفة باسم كولوسنث، وبمعاملة الأخير بالأحماض المعدنية أو بالإنزيمات يتحول الأجليكون المعروف باسم كوكربيتاسين ١ ومركب الجليكون المكون من سكريات أخرى منها سكر الجلوكوز. أن لب الثمار الداخلية مرتفعة المادة المرة يليها الساق والأوراق والبذور والجذور، وجلد الثمار الخارجية .

والبذور تحتوى على كمية مرتفعة من الزيت الثابت تتراوح كميتها من ١٥ ـ ٢٠٪ مكوناً من ٢٨٪ مركب عضوى غير مشبع من بينها مادة الفيتين ومركب ومواد من

الدهون الكحولية خاصة مادة الفيتول .

فوائد الحنظل :

من المرار ما هو علاج، هكذا يمكن أن يقال عن الحنظل، ويستعمل المنقوع المائى لثمار ولب الحنظل كمشروب شعبى لإزالة حالات الإمساك المزمن لتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة، كما يفيد هذا الشراب فى علاج بعض الأمراض الروماتزمية وعلاج الصفراء وآلام الكبد وكسله، وعلاج أمراض العيون بقتل البكتريا والفطريات العالقة بها. وكذلك يفيد فى بعض الأمراض الجلدية .

حتى الزيت الثابت والمستخلص من البذور يفيد فى علاج بعض الأمراض الجلدية منها مرض الجرب وطرد وقتل القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشى الزراعية والطيور المنزلية والحيوانات الأليفة .



الخروع



نبات يقوم على ساق، ورقه كورق التين، وبذوره ملساء كبيرة الحجم ذات قشرة رقيقة صلبة مبرقشة، وهى غنية بالزيت، وتحتوى بذرة الخروع على حوالى ٥٠٪ من وزنها زيتاً.

فوائد الخروع:

عرف هذا الزيت فى الطب القديم ـ تقول تذكرة داوود: بأنه يحلل الرياح والأخلاط البولية وإذا أكل أخرج البلغم والأخلاط اللزجة برفق، وأدرَّ الحيض وأخرج المشيمة ودهن الخروع يلين كل صلب خصوصاً مع ماء الفجل، ويغسل به مع الخردل أوساخ الجسم فينقيه .

إضافة إلى ذلك أن زيت الخروع مُسهِّل معروف، فإن له تأثيره الواضح على الجلد وما يليه من أنسجة الجسم الداخلية .

لإزالة الدمل تُدلك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بزيت الخروع دلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها .

زيت الخروع دواء مفيد جداً فى معالجة تقرحات الجلد .

العجد من النساء للواتى بفهمن فى أمور القبالة ـ الولادة ـ تُدهن الصُرة عند الأطفال بزيت الخروع، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة .

يُدلك الثديان بزيت الخروع لإدرار الحليب منهما .

فى احمرار العين وتهيجها، تنقط فيها نقطة من زيت الخروع .

إذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مُرض. يدلك جلد فروة الرأس مرتين فى الأسبوع بزيت الخروع، ويبقى الزيت فيها طيلة اللّيل، ليغسل ويزال عنها فى الصباح، وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة، يُكتفى بإجراء هذه العملية مرتين فى الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة .

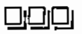
إذا دهنت رموش العين ثلاث مرات فى الأسبوع بزيت الخروع ازدادت كثافة وطولاً، وكذلك الحواجب إذا عُولجت بزيت الخروع أيضاً .

تعالج النزلات الصدرية، وعلى الأخص المتمركزة منها فى القصبات بتدليك الصدر بمزيج مكوّن من: ملعقتين من زيت الخروع، وملعقة من التربنتين ـ يباع فى الصيدليات ـ ويُحضَّر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً فى حمَّام مائى ـ يوضع الإناء المحتوى للزيت فى ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه ـ ويضاف إليه التربنتين بعد ذلك، وفى الحالات الخفيفة يُدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط فى المساء . وتكرر هذه العملية فى الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار .

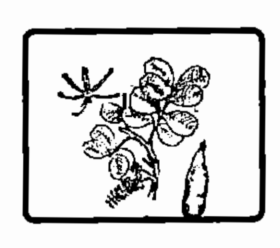
أكثر مزارعينا يحتفظون بزجاجة من زيت الخروع للطوارئ، حيث يطلون به الجروح ، وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس فى زيت الخروع، ويدهن بها مكان الجرح .

البواسير التى تبرز من الدبر إلى الخارج، تُطرّى بدهنها بزيت الخروع، حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل .

كل من يُحمَّل قدميه أعباء شديدة، عليه أن يدلكها فى المساء قبل النوم بزيت الخروع، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح ، وذلك مرتين فى الأسبوع، وبهذه الطريقة تزول آلام القدم، ويطرى جلده، ويشمل ذلك ما قد يكون فى الأصابع من مسامير ـ كالو ـ ويُصبح الجلد ناعماً كالمخمل .. وزيت الخروع من أنجح الأدوية لإزالة التضخمات القرنية ـ من أصابع القدم .



الخرُّوب



شجر مثمر من الفصيلة القرنية، ثماره قرون سوداء جافة حلوه الطعم . تُطحن هذه القرون فى بعض بلدان العالم وتستخدم دقيقه فى عمل الخبز، وتحتوى القرون على حوالى ٥٠٪سكر، وصمغاً قيماً يعرف باسم (تراجاسول). وأيضا تعطى كعلف للماشية.

فوائد الخروب :

وعن الخروب تحدث الأطباء القدامى فقال ابن سينا : (أصلحه الخرنوب الشامى، وهو قابض، والرطب منه يُطلق). إذا دلكت الثآليل بالخروب الفج دلكاً شديداً أذهبتها البتة) وقال صاحب المرشد: (ومن أعجب ما فيه قوة القبض، وإذا أكل على الريق حبس البطن بالذى فيه من قوة القبض، وإذا طُحِن ونقع فى الماء واتُّخذ من مائه الرب المسمى (رب الخرنوب) كان ربه مطلقاً للبطن) . وقد وصف بأن اليابس منه حابس للبطن، ردئ للصدر والرئة، مقو للمعدة، مدر للبول، أما عصيره ـ دبسه ـ فهو يُطلق البطن، وينشط إفراز المرارة، وكأن يستعمل فى النزلات الصدرية والحميات، ويحمص وتصنع منه قوة .

العلاج بالخروب : يعالج الخروب الأمراض الآتية :

١ـ الاسهال عند الأطفال: يصنع من الخروب مركبات خاصة ومعروفة لعلاج الإسهال عند الأطفال.

٢ـ يوصف لوقف اسهال الرضع: يستخرج من الخروب دبس يشبه العسل الأسود، يؤكل مع الطحينة، ويفيد كعلاج جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية .. أما الكبار فيسبب لهم إمساكاً إذا أداموا تناوله ، والمقادير الكبيرة منه تساعد فى علاج الدوسنتاريا والإسهال .

٣ـ ولحموضة الهضم : يفيد منقوع الخروب فى الماء الدافىء زمناً كمرطب ومعدل لحموضة الهضم.

والخروبة في اصطلاح الصاغة : حبة الخروب يوزن بها الأحجار الكريمة.

الخل

للخل أهمية اقتصادية كبيرة، إذ يصنع منه أنواع كثيرة من العصير، كعصير: العنب، البرتقال، قصب السكر، التفاح، وعسل النحل، كما يصنع من القمح والشعير والذرة، بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة (الدياستيز)، ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل.

فوائد الخل :

عرف العرب الخل منذ زمن بعيد، وقد أثنى عليه رسول الله ﷺ، روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: «**نعم الإدام الخل**» . وفى سنن ابن ماجة ؛ عن أم سعيد رضي الله عنها عن النبى ﷺ قال: «**نعم الإدام الخل، اللهم بارك فى الخل، ولم يفتقر بيت فيه الخل**» .

وقد أطنب أطباء العرب فى ذكر فوائد الخل، ومما ذكروه: أنه يقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا فى الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويعين على الهضم ، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويروق الدم. وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفُطُر القتَّال، وإذا تُمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوَّى اللّثة .

وهو نافع للداحس إذا طلى به، والأورام الحارة، وحرق النار، فاتح للشهية، مُطيِّب للمعدة، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس، إلا أن الإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر، ويصفِّر اللون، ويضعف القوة الجنسية، وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى (السكنجبين) أفاد فى تسكين العطش، وتقوية المعدة، ومقاومة حرقة البول، وسوء الهضم ، وضعف الكلى .

أهمية خل التفاح :

كما ذكرنا ، فإن خل التفاح يُعد أحسن أنواع الخل كلها . وجميع عناصر التفاح ـ ما عدا سكّره الذى يتحول إلى مادة أخرى ـ تنتقل إلى الخل المصنوع منه ، وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح ، وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية . ومن الفائدة لكل إنسان أن يعرف ما يعمله خل التفاح فى الأمعاء، وكيف يؤدى أخذ ملعقتين صغيرتين منه فى كوب من الماء عند كل وجبة طعام إلى حسن الصحة والعافية.

الاستخدامات الطبية للخل :

أ- بالنسبة لمقاومة الجراثيم :

فلنأخذ عَلَقةً من تراب الحديقة، ولنضعها فوق قطعة من الخشب الصلب أو البلاط، حيث نستطيع مراقبتها بوضوح، ثم نرش عليها كمية من الخل، نجد أنها تتلوّى لتوها، كأنها مصابة بألم شديد فى جسمها كله، ويبهت لونها إلى أن يبيض ، وتخمد حركتها تماماً وتموت، فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق، وهذا ما يفعله أيضاً بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان .

وعند الطب الشعبى وصفة غاية فى البساطة لتزويد الجسم بجميع ما يحتاج إليه من أنواع المعادن، وهى: ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح تشرب فى كوب من الماء مرة واحدة، أو عدة مرات فى اليوم بالنسبة لأعمال الجسم العضلية والجسمانية .

وإذا صحا إنسان فى الصباح وهو مصاب بالقئ والإسهال فيمكن بهذه الطريقة من التداوى بالخل، أن تخف الأعراض عنده إلى حد كبير يستطيع معه أن يتناول طعاماً خفيفاً فى المساء، ويحتفظ به فى معدته، وعليه أن يستمر فى شرب مزيج الخل عند كل وجبة طعام لمدة ٣ـ ٤ أيام، بمقدار ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء .

ب- فى معالجة المسالك البولية :

إذا جمع إنسان بوله الليلى، بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء، يجد هذا البول فى صباح اليوم التالى خالياً من كل ترسب رملى،

مما يدل على وجود حدوث كيميائى فى البول .

وفى حالات التهاب حوض الكلى، ووجود خلايا قبيحة فى البول، يُحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء تحسناً واضحاً فى الحالة المرضية .

جـ ـ فى علاج السمنة المفرطة :

إذا زاد وزن الجسم زيادة كبيرة، فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة لإفراط الغذاء، فإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر، فإن الطب الشعبى يستعمل الخل لإزالة الزائد من الشحم، فإذا لاحظت سيدة أن ملابسها أخذت تضيق على جسمها، فلتأخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء، وبعد شهرين من ذلك ستلبس ملابسها دون أية صعوبة، بل قد تضطر إلى تضييقها .

ولنفرض مثلاً أن سيدة يتراوح طولها بين (١٥٥ـ١٧٠) سم تزن ٩٥ كيلو جرام، فإن وزنها يهبط إلى ٨٢ كيلو خلال عامين إذا استمرت فى شرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مع كل وجبة طعام، وبالطريقة نفسها يستطيع أى رجل سمين أن يتخلص فى مدة سنتين من بروز كرشه، لأن الشحم الزائد يحرقه الجسم بفضل تعاطيه خل التفاح، ويمنع تراكمه وزيادة وزنه، دون أن يكون هناك حاجة لاتباع نظام غذائي خاص.

د ـ فى معالجة الأرق :

أفضل وسيلة لمكافحة الأرق هذا الخليط: ثلاث ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان واحد من العسل، ضع هذا الخليط فى وعاء زجاجى صغير ذى فتحة يسهل الأخذ منها بالملعقة الصغيرة، ضع الوعاء جاهزاً دائماً فى غرفة النوم، وخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين، وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة، فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل والخل، وهذا أفضل بكثير من الأدوية المنوِّمة، لأنه يتفق وحاجات الجسم الطبيعية، ويمكن استعماله دون تحديد، لأنه خال بتاتاً من كل ضرر، والعسل الصافى بمفرده وسيلة فعَّالة لجلب النوم، إلا أنه يُعتقد أن مزجه بخل التفاح يُقوِّى هذه الفعالية .

وفى حالات الضعف العام وخمول الجسم، يُوصى باستعمال (الحمام الخلى): حيث يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب من الماء الساخن، يؤخذ قليل من هذا المزيج (ملعقة صغيرة) فى حفنة اليد، ويدلك به أحد الكتفين مع اليد كلها بجانبه، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر... ويستمر على ذلك بملعقة بعد الأخرى بتدليك الصدر، والبطن، والظهر، والأطراف السفلى بالتتابع، إلى أن يدلك الجسم بجميع أجزائه، وينفد بذلك مزيج الخل كله، ويتم ذلك فى برهة قصيرة من الوقت، ولا تستعمل بعد ذلك فوطة للتنشيف ، بل استمر بتدليك الجسم براحتى اليدين حتى ينفذ المحلول كله إلى داخل الجسم ويجف سطحه.

هـ- فى علاج الصداع المزمن (الشقيقة) :

يوضع ـ مزيج ـ متساوٍ من الخل والماء فى إناء فوق النار، حتى يغلى، ويستنشق ٧٥ مرة من البخار المتصاعد منه، فتخف شدة الألم تدريجياً حتى يزول كلياً عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد، فإن آلامها تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه فى السابق .

وأيضاً: يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل والثلثان من الماء .

و - فى علاج الدوار (الدوخة) :

يستعمل للوقاية من ذلك الكمية نفسها من الخل وبالأسلوب نفسه فى علاج الضعف العام.

ز ـ فى علاج آلام الحلق :

يستعمل خل التفاح لعمل غرغرة بنسبة ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء، وتؤخذ كل ساعة جرعة من هذا المزيج تفرغه بها بضع ثوان وتبلع، لكى يمس المزيج عند بلعه الأجزاء التى لم تصل إليها الغرغرة، وبعد التحسُّن تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط.

حـ ـ فى علاج السعال :

يجهز مزيج مكون من خل التفاح والعسل والجليسرين، فإذا كان السعال شديداً يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة كل ساعتين... وبالنسبة للأطفال يكفى تناول ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات.

ظ ـ فى علاج الحروق :

يُدهن مكان الحرق وبسرعة بخل التفاح، وهذا يمنع ظهور الفقاعات .

ط ـ فى علاج داء المنطقة :

وقد يُعرف باسم (زونا)، وهو مسبب لبثور وفقاقيع بشكل منطقة تظهر فى ناحية عليا من الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد، أو تحت الثدى مثلاً، وعلى الكتف امتداداً إلى الزند من ظاهره أو خافيه، ويقتصر انتشار هذه الفقاقيع على المنطقة المصابة فقط، وتنفجر هذه الفقاقيع ليخرج منها سائل لزج يجف ويكوِّن قشرة تغطى ما تحتها من الجلد . تُطلى المنطقة المصابة بالخل المركز، كما يؤخذ من زجاجته مباشرة، ويكرر ذلك أربع مرات فى النهار، وإذا أرق المصاب تكرر هذه العملية ثلاث مرات أثناء الليل أيضاً... ويزيل الشعور بالحرقان والحكة فى المنطقة المصابة بعد دقائق من طليها بالخل.

ى ـ فى علاج دوالى الساق:

يُصب قليل من الخل فى حفنة اليد، وتدلك به الأوردة الممتدة فى الساق مرة فى الصباح، وأخرى فى المساء... وبعد شهر من ذلك نشاهد بصورة واضحة بدء ضمور الأوردة المصابة، وإلى جانب ذلك، يُوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مرة فى الصباح، وأخرى فى المساء.

ك ـ فى علاج القوباء :

وهو مرض جرثومى من الأمراض المُعدية، ويُستعمل خل التفاح لمعالجة هذا المرض، حيث يُغمس الأصبع داخل الخل، ويُرطب موضع الإصابة، وذلك بعد النهوض من الفراش، ويكرر ذلك خمس مرات فى اليوم .

كل إنسان يستطيع أن يحتفظ فى مطبخه بزجاجة من خل التفاح، كما يستطيع أن يستصحب زجاجة منه فى جميع أسفاره، كما يستصحب أنبوب معجون الأسنان .

الخباز البرى

موقعه فى المملكة النباتية:

(خبيز فى الشام، جنس زهر من فصيلة الخبازيات) .

حواشى الطرق ، السياج .

أوصافها: عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر، أوراقها مستديرة مجنحة ومسننة وساقها الطويلة مكسوة بشعيرات دقيقة، وكذلك الساق وفروعها. وموسم إزهارها بين شهرى يونيه وسبتمبر، وتعطى أزهاراً بخمس أوراق مجوّفة عند الرأس، لونها أحمر فاتح ومخططة بخطوط قاتمة .

ما يستخدم منه طبيّا : الورق مع الساق، والأزهار دون الساق .

المواد الفعالة فيها: مواد هلامية وقليل من المواد الدابغة والمقشعة وفى الأوراق مواد قابضة .

فائدته واستخدامه :

تستعمل لبخ العشبة الغضبة والمهروسة لمعالجة القروح، ويستعمل مغليها للمضمضة والغرغرة فى التهاب اللوزتين والفم .

يشرب مغليها لمعالجة النزلات الصدرية (سعال مصحوب بقشع) والنزلات المعوية (إسهال) ولمعالجة التهاب الحلق واللوزتين .

ويعمل المغلى كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ـ٣) فناجين فى اليوم .

❑❑❑

الخرز الصخرى

من النباتات التى تنمو فى الأحراج الصنوبرية، وهى مجمـوعة خضراء يبلغ ارتفاعها نحـو (١٥) سنتـيمـتـراً، لا أوراق لهـا ولا أزهار، القـسم الأعلى منهـا أخضـر زيتـونى والأسفل أبيض أو أسمر باهت، متـشعبة وصلبة نوعاً كالغضـروف، والقديم منها أسمر اللون وليس له فائدة طبية .

الفوائد ـ طرق الاستخدام :

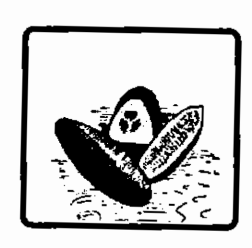
العشـبة كلها تحوى مـواد نشوية وأخرى هلامـية، ومواد مـرّة تغذى وتقوى الشهـية وتسكن السعال .

تستخدم لتـقوية الشهية والأجسـام المنهـوكة القـوى أو فـى الإرضـاع ، أو الحمـل أو الشيخوخة ، ولمـعالجة السعال المصحوب بقشـع (بصاق) ـ وليس السعال الجاف، ولمـرض السل ـ ما عـدا حالات الـنزيف الرئوى ـ ومرض البـول السكرى ولمـعالجـة التقيؤ أثناء الحـمل (وحام) أو بعد التخدير العام (البنج). لهذه الأغراض كلهـا يستعمل المغلى ويحضر بالطرق التالية:

يغلى مقدار ملعقـة صغيرة من العشبة فى فنجان من المـاء بضع دقائق، ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها ويشرب بعد الأكل ودون تحلية.



الخيار



الخيار ثمرة قديمة الاستخدام عـرفها الفراعنة والإغريق والرومان منذ أكثر من أربعة آلاف عام، وكان أطباء الإغـريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد فـى الذكاء ، ويهدئ حرارة العطش .

فوائد الخيار:

كان (أرسطو) ينصح النساء اللواتى يعملن بنسج الأقمـشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن . وتحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا: أفضل ما يؤكل من الخيار لبه، لأنه أسرع انهضاماً ، وأكـثر انحداراً، وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبـتين، وإذا أكل اليسير منه طيب النفس ... بذره نافع لورم الكبد والطحال، وأوجـاع الرئة وقرحها. ويدر البول إدراراً كثيـراً، ويفتت الحصى، وينفع من اليـرقان منفعة ظاهرة، وشـرب مائه مع السكر يسهل المعدة .

مكونات الخيار:

الخيار غنى بفيتـامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب). وتتركـز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات فى القشرة؛ لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره .

كـما يحـتوى أيضـاً على الأمـلاح المعـدنية المـهمـة واللازمـة لبناء الجسم، مـثل: الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، والمغنيسيوم، إلا أن الخيار بطئ الهضـم ، فقد يمكـث فى المعدة نحو ثمانى ساعات .

ويرى الطب الحـديث أن الخيـار يدر البول، ويـنقى الدم، ويذيب الحامض البـولى، ويسكن الصـداع الحـار، ويفـيـد فى حـالات: التـسمم، والـمغص، وتهـيج الأمـعـاء، والنقرس، وداء المفاصل .

ويستخـرج من بذر الخيار مـشروبات تفيد السـعال، وحرقة البـول، وأمراض الصدر والالتهابات .

والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات، ويخفف الاضطرابات العصبية .

ويوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض؛ لتنقية الجسم من السموم .

ويستعمل قشر الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع .

العلاج بالخيار:

يستعمل الخيار ـ خارجياً ـ فى حالات: القوباء، والجرب، والحكة الشديدة، وخشونة الجلد، وانتفاخ الأجفان، واحتقان الوجه .

ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة، ولهذا الغرض: يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل، مع ضرورة الإقلاع عن التوابل فى الغذاء طوال فترة استعمال العصير .

١ـ وإذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس، قضى على الحشرات مثل القمل والصئبان .

٢ـ ولمعالجة تجعدات الجلد: يوضع قشرالخيار فوق الجبهة والصدغين، وأماكن التجعدات، فتزول هذه التجعدات مع تكرار العملية .

٣ـ ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة: يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ دون ملح.

٤ـ يفيد الخيار فى إنقاص الوزن ، فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٣٠ وحدة حرارية، وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائى، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع، دون سعرات حرارية مرتفعة .

٥ ـ هذا ويحذر الأطفال والمسنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه، وكذلك المصابون بعسر الهضم، وأمراض الكبد، وضعف الجهاز الهضمى .

٦ـ للتخلص من الكلف والنمش: تنقع شرائح الخيار فى الحليب النئ عدة ساعات، ويغسل به الوجه .

الخلّه

الخلة بذور معروفة فى العطارة المصرية، وتشتهر بأنها قاتل للدود.

فوائدها :

تستعمل هذه البذور لمعالجة خناق الصدر، والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

ولما كان بذر الخلة يحتوى على مواد طيارة، فإنه يجب الابتعاد عن غليها، ويكتفى بشرب منقوعها، ويعزى الأثر الطبى لبذور الخلة إلى وجود مادة فعالة تسمى (فيزامين).

وقد صنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع ـ بالإضافة إلى ما سبق ـ فى إدرار البول، وتفتيت الحصى، وهذه الخلاصات موجودة فى الصيدليات على هيئة مركبات، وهى فى مفعولها أقوى من المنقوع .

وهناك الخلة الشيطانى التى تشبه الخلة العادية، وقد أجرى عليها الأطباء أبحاثاً أثبتت فعاليتها فى علاج البهاق، وكان ذلك بتناول نحو ثلاثة جرامات من مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فى اليوم .

أو أن تسحق البذور ويمزج المسحوق بقليل من عسل النحل أو بقليل من السمسم، ثم يتعرض المريض إلى الشمس عارياً حتى تتحلب أفاويق العرق، وفى الوقت نفسه تُطلى مواضع البهق بمسحوق بذر الخلة مذاباً فى الكلوروفورم ، ويكرر ذلك نحو عشرين مرة يوميًا .

الرُّمّان



الرمان فـاكهـة حلوة الطعم.. عظيمـة الفوائد عـرفهـا الإنسان منذ القـدم، وصورها المصرى الـقديم على كثير مـن المعابد القديمـة. وهو فاكهة من فواكـه الجنة، ذكره الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم، ففى سورة الرحمن يقول سبحانه: ﴿**فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ** (٦٨)﴾ [الرحمن] ، وفى سورة الأنعام يقول عز وجل: ﴿**وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ** (٩٩)﴾ [الأنعام] .

ويذكر عن ابن عباس ﷺ ـ موقوفاً ومرفوعاً ـ «ما من رمان من رمانكم هذا إلا وهو مُلقَّح بحبـة من رمـان الجنة ». وعن على ﷺ قـال: كلوا الرمـان بشـحمـه، فـإنه دباغ المعدة» .

فوائد الرمان:

يذكـر ابن القيم فـى الطب النبوى أن الرمـان: جـيد للمـعـدة مقـوٍّ لهـا، نافع للحلق والصدر والـرئة، جيد للسـعال، مـاؤه ملين للبطن، سريـع التحلل لرقَّـته ولطافتـه. يولد حرارة يسيرة فى المعدة وريحاً، وله خاصية عـجيبة: إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد فى المعدة.. لا يصلح للمحمومين .

وحـامضـه ينفع المعـدة الملتهـبة، ويـدر البول أكـثر من غـيره من الرمـان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القئ ، ويطفئ حرارة الكبد، ويقوى الأعضاء ... نافع للآلام العارضة للقلب وفم المعدة، يقوى المعدة ويدفع الفضول عنها ... وإذا استخرج ماؤه بشحمـه وطبخ بيسير من العسل حـتى يصير كالمرهم اكتـحل به، قطع الصفرة من العين، ونقَّـاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطخ على اللثة نفع من الأكلة العـارضة لها، وحب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة .

ويوصف الرمان بأنه مقوٍّ للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للدوسنتاريا، يكافح الأورام فى الغشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مصحوباً بالعسل.

وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل، كان مسهِّلاً خفيفاً .

وهو منظف لمجارى التنفس، والصدر، مطهر للدم .

يشفى من عسر الهضم، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها .

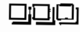
وتوجد مادة (التانين) بكثرة فى أجزاء الزهرة وقشر الثمرة، ولذلك تستعمل كمادة قابضة .

ويستخرج حمض (التنيك) من الطبقة الخارجية للثمار .

وحديثاً أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان.

وقشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠ ـ ٦٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلى كوب فى كل صباح أسقط الدودة الوحيدة .

ولقشر الرمان المغلى فائدة أخرى إذ يوقف نمو الخلايا السرطانية فى بداية تكونها، وأيضاً المداومة على شرب مغليه المحلى بالعسل يطهر الأعضاء التناسلية من الجراثيم.



الريحان



أوراق الريحان طيبة الرائحة، وقد ورد ذكره فى القرآن الكريم، يقول سبحانه وتعالى فى سورة الواقعة: ﴿**فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ ﴿٨٨﴾ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ ﴿٨٩﴾**﴾[الواقعة].

وفى سورة الرحمن يقول عز وجل: ﴿**والحب ذو العصف والريحان ﴿١٢﴾**﴾[الواقعة].

وفى صحيح مسلم عن النبى ﷺ: «**من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة**».. وفى سنن ابن ماجة من حديث أسامة رضي الله عنه، عن النبى ﷺ قال: «**ألا من مشمّر للجنة؟ فإن الجنة لا خطر لها، هى ورب الكعبة: نور يتلألأ، وريحانة تهتز، وقصر مَشيد، ونهر مُطّرد، وتمرة نضيجة، وزوجة حسناء جميلة، وحلل كثيرة، ومقام فى أبد فى دار سليمة، وفاكهة وخضرة، وحَبرة ونعمة، فى محلة عالية بهية**» قالوا: نعم يا رسول الله، نحن المشمرون لها، قال: «**قولوا: إن شاء الله**» فقال القوم: إن شاء الله. يقول الإمام ابن القيم - رحمه الله تعالى - فى الطب النبوى، والريحان: كل نبت طيب الريح، فكل أهل بلد يخصُّونه بشىء من ذلك فأهل الغرب يخصونه بالآس، وهو الذى يعرفه العرب من الريحان، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

فوائد الريحان:

قيل عنه: إن شمَّه ينفع من الصداع، وهو يجلب النوم، وبذره حابس للإسهال الصفراوى، مسكن للمغص، مقوٍّ للقلب، مانع للأمراض السوداوية، وأفاد ابن سينا أنه: (ينفع من البواسير، ومن الدوار والرعاف، زهرته منشطة وهاضمة، وهى أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها).

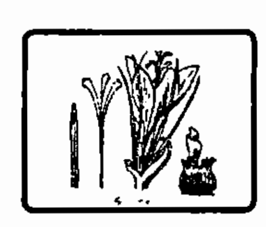
والريحان - الحبق - مطيب لأرجاء المنزل والمأكل، وللفم عندما تلاك أوراقه، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتنشط للهضم، وهو مسكن للتشنجات فى بيت الداء،

وللشقيق، مقوٍّ للأعصاب إذا أصابها وهن، طارد للأرق، نافع فى علاج آلام الحيض، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهر والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان).. أو تنقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتحل فى كوب مملوء بالماء.. تؤخذ ثلاث مرات فى اليوم .

ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين، وذوى المزاج العصبى، والدوار، والمغص، والسعال. كما أنه مدر لحليب المرضع شاف للقلاع .

□□□

الزعفران



الزعـفران أو الريـهقـان، أو الجـادى، عشب تقـول تذكـرة داوود الأنطاكى: (وزهر الزعفران فيه شعر إليه البياض إذا فُرك فاحت رائحة وصبغ، وهذا الشعر هو الزعفران).

تقطف من الأزهار مياسـمها، وتجفف فى الظل أو فى أفران خاصـة، وتبرَّد وتجفف فى مكان جاف، وهى حمراء لامعة زكية الرائحة .

فوائد الزعفران :

للزعفران خاصية شديدة فى تقوية جـوهر الروح، حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث ... وهو يهضم، ويجلو البصر إن اكتحل به مع لبن امرأة، ويفتح سدد الكبد، ويملأ الدمـاغ ... وإذا تعسرت ولادة امرأة وشـربت منه درهمين (٢٠ مليجـرام) منقوع بزيت الزيتون، سهلت ولادتها وولدت فى الحـال ... وإذا جعل فى الخمر وصل السُّكْر بشاربه إلى ما يشبه الجنون من شدة الطرب .

وثبت أن أزهار الزعـفران تحـتوى على مـادة مقـوية للأعصـاب، منشطة ، ومنبـهة، ومدرة للطمث.

ويقتـصر استـعمال الزعـفران فى مـعظم الوقت الحالى فى أمور الطـبخ كصنف من أصناف التوابل مما يعطى للطعام والحلوى نكهة محببة ولون ذهبى مائل للحمرة براق.

◻◻◻

الزنجبيل

وهو نبات معمِّر يكثر فى بلاد الهند الشرقية، والفلبين، والصين، وسيلان، والمكسيك. يستخدم منه فى الطب: جذوره وسيقانه المدفونة فى الأرض سطحياً (الريزومات) .

وقد ورد ذكر الزنجبيل فى القرآن الكريم، يقول سبحانه وتعالى فى سورة الإنسان: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً ﴿١٧﴾﴾[الإنسان] . وذكر أبو نعيم فى كتاب الطب النبوى من حديث أبى سعيد الخدرى ﷺ قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرَّة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمنى قطعة» .

فوائده :

ذكر ابن القيِّم فى الطب النبوى أن الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليناً معتدلاً، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة، أكلاً واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة فى الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى الفعل فى القولنج الروماتيزمى أو النقرس، ويستعمل أيضاً لبحة الصوت. وقد كان معروفاً بأنه عام النفع، معرِّق، مقوٍّ للقلب والمعدة، ولذلك دخل فى كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية. وكثيراً ما يُضم للمسهلات، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن جذور الزنجبيل تحتوى على أصماغ، وراتنجات دهنية، ونشاء، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة، وراتنج زيتى غير طيار هو

(الجنجرين)، الذى يعطيه الطعم اللاذع .

وبهذا فإن للزنجبيل خصائص مقوِّية، ومطهرة ، ومضادة للحفر والحمى، وماؤه كان يعتبر من الأدوية الجيدة للعين .

ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق، والشعور بالدفء، وتلطيف الحرارة .

- يستخدم كالتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز .
- يصنع منه مربى نافعة فى الأمراض الصدرية .
- يمكن عمل من مسحوقه مشروب كالشاى يحلى بالعسل مفيد فى الجماع ومطهر للرئتين من الأوساخ.

□□□

الزيتون



للزيتون فى التاريخ حكاية، ولـه فى الطب صفحات، وفى كتاب الله سـبحانه مكانة، يقول سبحـانه وتعالى فى سورة المؤمنون: ﴿ **فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (١٩) وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ (٢٠)** ﴾ [المؤمنون]، وفى سورة النحل يقول جل وعلا: ﴿**هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (١٠) يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١١)**﴾[النحل] .

وقد أوصى النبى ﷺ بـالزيتون خيـراً ، روى التـرمـذى وابـن ماجـة مـن حديـث أبى هريرة ﷺ عن النبى ﷺ قـال: «**كلوا الزيت وادهنوا بـه، فإنه من شجرة مباركة**».

والزيتون من الفصيلة الزيتونية، أشجاره مُـعمِّرة دائمة الخضرة، اهتم المصريون القدامى بزراعته لما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة .

مكونات الزيتون :

تحتوى ثمـار الزيتون على نسبة عالـية من الماء تبلغ ٧٥٪، (١٥ـ ٢٥)٪ زيت، ٤٪ بروتين، ١٪ أملاح (فوسفور، حـديد، كالسيوم). كما تحتوى على فيـتامين (أ) بكميات كبيرة، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) «ثيامين» .

فوائد الزيتون :

أطال الأطباء الأوائل فى سرد فـوائد الزيتون الطبية، ومما ذكروه: أنـه يقوى المعدة، ويفتح السدد، ويُحَـسِّنُ الألوان، ويُوصف ضد أمراض الكبد، والناضج منه مفـيد جداً، وورق الزيتون إذا مُضغ أذهب فـساد اللثة والقلاع وأورام الحلق، وإذا دُقَّ وضُـمِّد بمائه أو عصـارته نفع من القـروح والأورام وختم الجـروح، وعصـارته إذا حقن بهـا شرجـيًا

أذهبت قروح الأمعاء والمعدة، وقد استعمل الرومان زيت الزيتون فى دهان أجسامهم ليتطهروا . ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة، وله رائحة خاصة مستحبة، لا يزنخ بسهولة.

وزيت الزيتون مُلطِّف، ملين، مدر للصفراء، مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكر. ولهذا: يُشرب ملعقتان من الزيت مرَّة فى الصباح، وأخرى فى المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

استخدامات طبية لزيت الزيتون :

لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال: يُفرك الجسم بزيت الزيتون .

لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل: يُصنع مرهم من رأس الثوم يُشر فى ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون، وبعد نقعه يومين أو ثلاثة، يُفرك به مكان الألم عدة مرات .

دور الزيتون في تجميل البشرة ومعالجة متاعبها :

لإزالة تجعدات الوجه والرقبة: يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت، وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون ... يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

يستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس .

١ـ يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر، وذلك بأن يُدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً، ثم تغسل فى الصباح.

٢ـ لعلاج تشقق الأيدى والأرجل يستخدم دهان مركب من الزيت والجليسرين بنسب متساوية .

٣ـ يفيد الزيت كدهان فى حالات الخراجات، والدمامل، وتشقق الأيدى من البرد (التثليج) والقوباء .

سبانخ (إسفاناج)



الأهمية الغذائية والطبية :

وهى من الخضراوات المشهورة والمعروفة، وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ .

تحتوى السبانخ على كميات هائلة من الحديد، تجعلها أغنى الخضراوات بهذا المعدن المهم فى بناء الجسم، كما تحتوى على كميات أخرى من: الفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والمنجنيز، والكالسيوم، وبها كميات لا بأس بها من فيتامينات (أ)، (ب). وفيها عدة حوامض، ومواد آزوتية، مما يجعلها ضارة بالكلى، ولا تناسب مرضى الروماتيزم والنقرس .

تقول تذكرة داود الأنطاكي. (وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته، المقطوف ليومه، ينفع من جميع أمراض الصدر، والالتهاب، والعطش، والمرارة، نيئاً ومطبوخاً، وعصارته بالسكر تذهب اليرقان وعسر البول) .

فوائد السبانخ :

١ـ وتعطى السبانخ للأطفال لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها، وكذلك الفيتامينات اللازمة لبناء الجسم، كما أن أملاح المنجنيز تعطيها خصائص مطهرة، وملينة، ولا تترك بقايا فى المعدة، لذلك فهى لا تسبب السمنة .

٢ـ وتحتوى السبانخ على ألياف، إلا أن هذه الألياف سهلة الهضم، لذا فإنها تفيد فى حالات الإمساك .

٣ـ وعموماً فإن السبانخ تعتبر غذاء جيداً للناقهين، إلا أنها تمنع عن المصابين بأمراض الكلى، وصفراء الكبد، وكذا من يشكون من الحصى فى الكلى أو الحالب .

سحلب .. خصى الثعلب

ويعرف أيضاً فى بعض المصادر العربية القديمة باسم: قاتل أخيه، وآدم وحواء. تقول تذكرة داوود الأنطاكى (ورقه كورق البصل أو أعرض يسيراً، وأصله ـ جذره ـ كبيضتين مزدوجتين) . ويسمى خصية لوجود زوج من الدرنات الصغيرة تشبه الخصيتين .. وبينما تكبر إحدى الدرنتين وتضمحل الأخرى، لذا سمى النبات باسم: قاتل أخيه. وقيل: إن كلمة سحلب مشتقة من الاستحلاب، حيث يستعمل مغليه مع الحليب والعسل أو السكر، فيكون شراباً لطيفاً .

موطن النبات :

يكثر السحلب فى إيران، واليونان، والمغرب، وبلاد الأفغان ، وتركيا، وأجوده عالمياً السحلب الإيراني . والسحلب لا يستعمل بعد جنيه مباشرة، بل يُغْسل، ثم يُقشَّر ويُقطَّع إلى شرائح، ثم يسلق فى أفران خاصة، وبعد ذلك يجفف بنشره فى الهواء أياماً .

تُطحن الشرائح المجففة، فتكون نشا، يغلى مع السكر والحليب، فيتكون مشروب لذيذ عالى القيمة الغذائية .

تحتوى الدرنات على ٤٠ ـ ٥٠٪ مادة غروية، ٢٧ ـ ٣١٪ نشا، ١٣٪ دكسترين، وبروتين، وزيت طيار، وأملاح معدنية، وسكر، وغيرها .

فوائد السحلب الطبية :

١ـ يعطى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض، ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

٢ـ يستعمل كحقنة شرجية فى حالات المغص والنزلات المعوية، ويفيد الناقهين، وفى حالات التسمم .

٣ـ يشرب المستحلب أيضاً لوقف النزيف الداخلى فى المعدة (قرحة المعدة) والأمعاء، والبواسير، ونزيف الجهاز البولى (البول المدمم) ونزيف الرحم .

٤ـ ويمكن عمل المستحلب بنسبة (١ـ٢) ملعقة صغيرة من السحلب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب (٢ـ٣) مرات فى اليوم، وفى نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .

السلق

نبات معروف يطبخ مثل السبانخ، روى أبو داود والترمذى عن أم المنذر قالت: دخل رسول الله ﷺ ومعه على ؓ، ولنا دوال مُعلقة، فجعل رسول الله ﷺ يأكل وعلىّ معه يأكل، فقال رسول الله ﷺ : «مَهْ يا على!! فإنك ناقه» قالت: فجعلت لهم سلقاً وشعيرا.

فوائد السلق الطبية :

عرف السلق لدى أطباء العرب، وقالوا عنه: أكثر ما فيه منفعة عصارته، فإنها تحل اللقوة سعوطاً، والصداع والشقيقة، وحمرة العين، وينفع أوجاع الأذن بدهن اللوز، ويفتح السدد، ويزيل الطحال، وأوجاع الكلى والمثانة، وأمراض المقعدة شرباً، والبهق، والبرص، والثآليل، وداء الثعلب، والنقرس، والمفاصل، طلاءً بالعسل، ويُليِّن الأورام، ويحسِّن الشَّعر مع الحناء، وهو يلين بدهون اللوز، قابض بالزيت، يذهب الطحال عن تجربة إذا أكل بالخردل .

كيفية استخدام السلق :

وصُف بأنه مرطب ، ملين ، مدر للبول ، وهو غذاء لذيذ يحتوى على فيتامينات (أ) ، (ج). كما أنه غنى بالحديد والكالسيوم، يوصف للمصابين بفقر الدم، وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين فى الأسبوع .

يُستعمل مغلى (٢٥ـ ٥٠) جراماً من السلق فى لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية، وحالات الإمساك، والبواسير، والأمراض الجلدية .

يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير، وعلاج القروح، والحروق، والخراجات، والأورام .

يستعمل مغلى ١٥ جراماً منه فى لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد .

السمسم

تقول تذكرة داود: (هو الجلجلان بالحبشة، أجوده: الحديث، البالغ، الضارب إلى الصفرة، ومتى تجاوز الستين فسد، يخصب البدن ويُلَيِّنه، ويفتح السدد، ويصلح الصوت ويزيل الخشونة، ومتى سُحِق بمثله من كل من السُكَّر والخشخاش وعشره من البنج الأبيض، ونصفه من اللوز، واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سمَّن البدن تسميناً لا يفعله غيره، ويصلح شحم الكلى ، ويُغذِّى جيداً، وهو يحلل الأورام، ويزيل الآثار السود، والوشم الأخضر، ونهش الأفعى أكلاً وضماداً، وإن غسل به البدن نعَّمه. وأزال الدرن، وطوَّل الشَّعر وسوّده، وكذا أوراقه وماؤه يدر الحيض، ويُسقط الجنين خصوصاً مع الحمص الأسود. وهو ثقيل عسر الهضم، يورث الصداع، ويصلح العسل وأن يُقلى، وقدر ما يستعمل منه خمسة دراهم «٩٠ جرام») .

فوائد السمسم :

ويستعمل زيت السمسم فى الطعام بديلاً عن زيت الزيتون، فهوعديم اللون، حلو المذاق، طيب الطعم، ليس له رائحة، تبلغ نسبة الزيت فى السمسم الأبيض ٢ , ٥٦٪، وفى السمسم الأحمر ٧ , ٥٩ ٪.

كيفية استخدام السمسم :

يوصف زيت السمسم بأنه سهل الهضم، يحفظ الشرايين من التصلب، تؤخذ منه ملعقة كبيرة كملِّين، وإذا أُخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً .

يستعمل زيت السمسم لصُنْع مراهم لعلاج التهابات الجلد، والجروح، والحروق، كما يدخل أيضاً فى صناعة المسهِّلات الخفيفة .

كما يستخدم كُسْبُ السمسم كغذاء للماشية، وله أثره الفعَّال فى إدرار البول والتسمين .

شبت

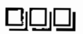
يعد الشبت من الخضراوات الشائعة والمهمة، يؤكل طازجاً خاصة مع السلطة .

فوائد الشبت الطبية :

عرف الفراعنة الشبت قديماً، ووصفوا مغليه مع البذور لإدرار لبن المرضعات. تقول تذكرة داوود: (ينفع من المرض البلغمى كالفالج واللقوة والفواق (الزغطّة)، وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى، ويدر الفضلات والطمث واللبن، ويفتح السدد، ويزيل القولنج والمغص واليرقان، ويهضم ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسموم القتّالة بالعسل، وهو أعون على القئ من كل شىء مع العسل، ورماده ينفع لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء، ويقال إنه من المخصوصين بدواء آلات التناسل، حتى أن الجلوس فى طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض، وعصارته تحل أمراض الأذن قطوراً، وهى مع بذره ـ ولو بلا حرق ـ دواء قالع لنمو البواسير).

عرف الشبت أنه مقو للمعدة والقلب، صارف للغازات، مُهدِّئ للنوم، ينفع من الفواق المزمن والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) وهذه فائدة كبرى كثيراً ما يعجز عنها العلاج الطبى .

يستخرج من الشبت زيت طيار يستخدم طبياً فى العلاج.



الشعير

يعد الشعير من أقـدم النباتات التى زرعتها وعرفتها البشـرية، ومن ثمَّ فهو أقدم غذاء عرفه الإنسان، عـُرف فى الطب القديم، وكان أول من استعمله (أبقراط) حـيث استعمل مطبوخه فى علاج الالتهابات والحميات .

وماء الشـعير معـروف فى مصر لما فـيه من فوائد عظيمـة تناقلتها الأجـيال .. عرف الأولون أنه نافع للسعال وخشونة الحلق، صالح لقـمع حدة الفضول (قصر النظر)، مدر للبول، جلاء لما فى المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة. ويُجهَّز بأن يؤخذ مقدار من الشعير الجـيد المقشور، ويُغلى فى خمـسة أمثاله من الماء بنار معـتدلة إلى أن يبقى من المزيج خمساه، ثم يُصفَّى ويشرب منه قدر الحاجة .

قيمة الشعير :

وقـد نصح رسول الله ﷺ أصـحابه باسـتعـمال الشـعيـر، جاء ذلك فى كـثيـر من الأحاديث النبوية الشريفة ، منها:

ما رواه ابن مـاجة فى سننه من حديث عـائشة ؓ قالت: كـان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوَعْك، أمر بالـحساء من الشعير فصُـنع، ثم أمـرهـم فحسوا منه، ثم يقول: «إنه ليـرتو فؤاد الحـزين، ويسروا عن فـؤاد السقيم، كـما تسـرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها » .

مكونات الشعير :

ويحـتوى الشـعيـر على البـروتين والنشـا، وأملاح مـعدنيـة كـالحديد والفـوسفـور والكالسيوم والبوتاسيوم، وهو غنى بالهوردينين والمالتين وغيرهما .

ومن خصائصه أنه: مليـن، مقو عام وللأعصاب بوجه خـاص، مجدد للقوى، منشط للكبد، مخفض لضغط الدم، نافع من الإسهال .

فوائد الشعير الطبية :

ويوصف فى علاج أمراض الصدر كالسُل، والضعف العام، وبطء النمو عند الأطفال، وضعف المعدة والأمعاء والكبد، والتهاب المثانة والكلى .

ويستعمل لذلك مغلى الشعير (٣٠ـ٥٠) جراماً فى لتر ماء، ومغلى لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً ومليناً .

ويستخدم مغلى نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة .

يستعمل الهوردينين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد، أو شراباً فى علاج حالات الإسهال، والدوسنتاريا، والتهاب الأمعاء .

يستعمل كمادات من طحين الشعير فى حالات الالتهابات الجلدية .



الشطة الحريفة

موطن النبات :

يعتقد أن الموطن للفلفل الأحمر أو الشطة الحريفة بيرو وجواتيمالا، ومنهما انتشرت زراعتها فى المناطق الحارة وشبه الحارة المدارية، سواء فى قارة أفريقيا مثل السودان وقارة آسيا مثل الهند وأفغانستان . لذلك أصبحت هذه البلدان من أكبر الدول إنتاجاً لثمار الشطة الحريفة، يليها الصين وباكستان وتونس والمغرب والجزائر .

موقع النبات فى المملكة النباتية :

يتبع هذا الجنس الفصيلة الباذنجانية وهى نباتات عشبية معمرة، وتصل ارتفاعاتها إلى ١٥٠سم غزيرة التفريع ذات فروع مضلعة الشكل خضراء اللون، حاملة أوراقاً بسيطة بيضاوية الشكل حافتها ملساء أو مسننة تسنيناً محدوداً وقمتها مدببة نوعاً، وهى صغيرة الحجم لا يزيد طولها عن ٣,٥سم وعرضها عن ٢سم. والأزهار صغيرة الحجم تخرج من مجموعات لونها أبيض أو إرجوانى. والثمار رفيعة مدببة القمة حمراء بعد النضج والتسوية، وتحتوى على بذور مستديرة الشكل ذات سطوح مموجة لونها أصفر باهت . ومن المعروف أن المادة الحارة أو الحريفة فى الثمار الحمراء لنبات الشطة تزداد شدتها وترتفع حرارتها كلما نضجت وأصبحت الثمار تامة التسوية. إن كمية الكاروتينات تكون قليلة جداً فى مستواها للثمار غير مكتملة النضج، وخضراء اللون فى جميع أصناف الفلفل الحريف للنوع العادى. كما تزداد كميتها وترتفع فى معدلها عندما تكون تامة النضج مكتملة التسوية .

فوائد ـ الشطة الحريفة الطبية :

قد تؤكل الثمار الطازجة أو الجافة لنباتات الشطة الحريفة أو تضاف إلى الطعام والخضر كنوع من التوابل الفاتحة للشهية. حتى المسحوق الأحمر للثمار الجافة لنبات

الشطة يعتبـر كمادة مكسبة للطعم الحريف واللون الأحـمر كمادة ملونة طبيـعيًا تضاف هى الأخرى إلى الطعام والمخللات. كما أن مستخلصات ثمار الفلفل الحريف بواسطة المذيبات العضوية لفصل اللون والمادة الحريفـة فى صورة مركزة يمكن استخدامها فى عمل وصناعة اللحوم وحفظها وبعض المـأكولات المحفوظة المكونة من الخضراوات واللحوم .

وللعلم فـإن الثمـار الطازجة والـجافـة أو المـسحـوق الناعم لـثمـار الشطة حـتى مستخلصاتها تفيد الجسم البشرى طبياً؛ لأنها تؤدى إلى تنشيط المعدة وتقوية حركاتها، وتزيل بعض الآلام الناتجة من المغص المـعوى وتخفيف التقلصات الـمعوية حتى آلام الأسنان واللثة تعمل هى الأخـرى على إيقافها وإزالتهـا نوعاً. كما قد يضاف مـسحوق ثمـار الشطة إلى بودرة التلـك مع المـاء بعمـل معـجـون رطب قـد يوضع فـوق الآلام الروماتزمية لتـسكينها ولتخفيف حدتـها وآلامها الشديدة ولتنشيط الدورة الدمـوية فيها. وأمكن فصل المـادة الحريفة المـعروفة باسم الكابساسـين التى تدخل أساساً كـمركب رئيسى فى الأدوية وعمل اللصـقات التى توضع فوق الآلام الحادة للروماتيـزم وإلتهاب المفاصل والكتف والصـدر والظهر والأطراف الأخرى وكذلك لتخـفيف الآلام الناتجة من مرض عرق النسا واللمباجو وآلام الأعصاب .

الشطة الحريفة وما يشاع حولها :

تناولت الشائعات الشطة الحارة بصـفة مستمرة على أنها من أسبـاب ظهور البواسير والناسور الشرجى والأعراض الناتجة فى فتحة الشرج ، وهذا كلام مرسل لا قيمة له فى الطب؛ حيث ان أسباب الأعراض المذكورة هى ناتج عن كثرة تناول البقوليات من فول وحمص ولوبيـا، فمن المـعروف ان البقـوليات عـسرة الهضم مـما تسبب ضـغطاً على الخـملات وتضـعف عـملها، وبالـتالى تتـسبب فى الإمسـاك، وبالقطع كـثرة حـدوث الإمساك طبياً هو السبب الرئيسى الأول لحدوث البواسير والناسور وما إلى ذلك.

□□□

الشيح

الشيح من النباتات المعروفة والمشهورة فى العطارة المصرية.

تقول تذكرة داوود : (وهو أنواع كثيرة، حتى أن بعضهم يدخل فيه العبيثران والأفسنتين، وهو عند العرب نوعان: أصفر الزهر يحاكى السذاب فى ورقه، وهو الأرمنى، وأحمر عريض الورق هو التركى ... وكل طيب الرائحة) .

فوائد الشيح الطبية :

يقطع البلغم، ويفتح السدد، ويخرج الديدان والأخلاط الفاسدة، ويذهب الغداق والمغص، والخلط اللزج، وأوجاع الظهر والورك شرباً ودهناً بدهنه، وماؤه مع أى دهن كان يزيل داء الثعلب والحزاز وينبت الشعر طلاءً ... ويحل عسر النفس شرباً، والرمد طلاء، ويدر الفضلات، ويذهب الحميات مطلقاً .. وهو يصدع ويضر العصب، ويُصلحه الترمس والمصطكى، وشربته إلى درهمين .

يستعمل الشيح بخوراً لطرد الهوام والثعابين من البيت، وقد استعمله العرب قبل ذلك فى علاج البول السكرى .. ويحتوى الشيح على مادة (السانتونين) الفعالة، والتى تستخدم فى طرد الديدان، ويُعطى للأطفال على هيئة أقراص من البسكويت .

صندل

موطن النبات :

أصله من الهند الشرقية، استعمل العرب خشبه في الدواء.

انواع الصندل :

١- الصندل الأبيض :

وينبت في سيام وشيلي وغيرهما، له رائحة عطرية لطيفة، يتشقق بسهولة، يستعمل للتعطير، كما يستعمل في الطب مُعرِّقاً ومنبهاً، وأطباء الهند تستعمل مسحوقه في علاج بعض أنواع الحميات، واتفقوا أن فيه خاصية الترطيب والتسكين، فيعتبرونه قوى المفعول إذا نُقع في اللبن، كما أنه يطفئ العطش .

٢- الصندل الليموني :

وهو يقرب من السابق باعتبار لون الخشب، ورائحته، إلا أنه أقل صلابة، له رائحة عطرية قوية جداً تشبه رائحة الورد ، وطعمه مر .

٣- الصندل الأحمر :

وينبت في الهند، ويحتوى هذا النوع على مادة ملونة تسمى (صنتالين)، ومادة ليفية نباتية .. وذكر أنه يشفي القولنج ويطرد الرياح .. وهو قابض أكثر من غيره .

فوائد الصندل الطبية :

أطال الأطباء الأوائل في ذكر خواص الصندل الطبيه وقالوا: أجوده الأبيض المعروف بالمقاصيري، إذا كان ليناً دسماً، ثم الأحمر، ومنه نوع أصفر خفيف لا فائدة فيه، والنوعان الأولان كلاهما مفرح، يمنع الخفقان، يفيد في حرارة المعدة والكبد شرباً وطلاء، ويقوى المعدة ، ويمنع فساد الأطعمة ويسكن الصداع مع نصفه عنزروت

ببياض البيض .. والأحمر دهن الـزئبق يقوى ، ويمنع الإعياء ، ويسكن النقرس، ويمنع النزلات عن العـين .. والأبيض له نفع قـوى فى الحمى الـحارة، وضـعف المعـدة، إذا جعل فى المشروبات، ويزيل ضعف القلب ، وإذا حُكَّ الأحـمر على خرقة جديدة بماء الورد، وأخذ المحكوك فجعل على بثور الفم أذهبـها، وإذا سُحق الأحمر ومُزج به دهن الزئبق وسرح البدن قَوَّاه وأخرج الملل من العظام .

قيمة عطر الصندل :

هو سائل زيتى كثيف، ذو رائحة عطرية خاصة. يستعمل فى الطب ضد السيلان، كما أن هذا الزيت منبه جنسى وقتى شديد، وتكرار استعماله يضر الجسم .

الفهـــرس

الموضوع	الصفحة

رقم الايداع ١٣٥١٣/ ٢٠٠٧

الترقيم الدولى: I.S.B.N 977-5481-87-2